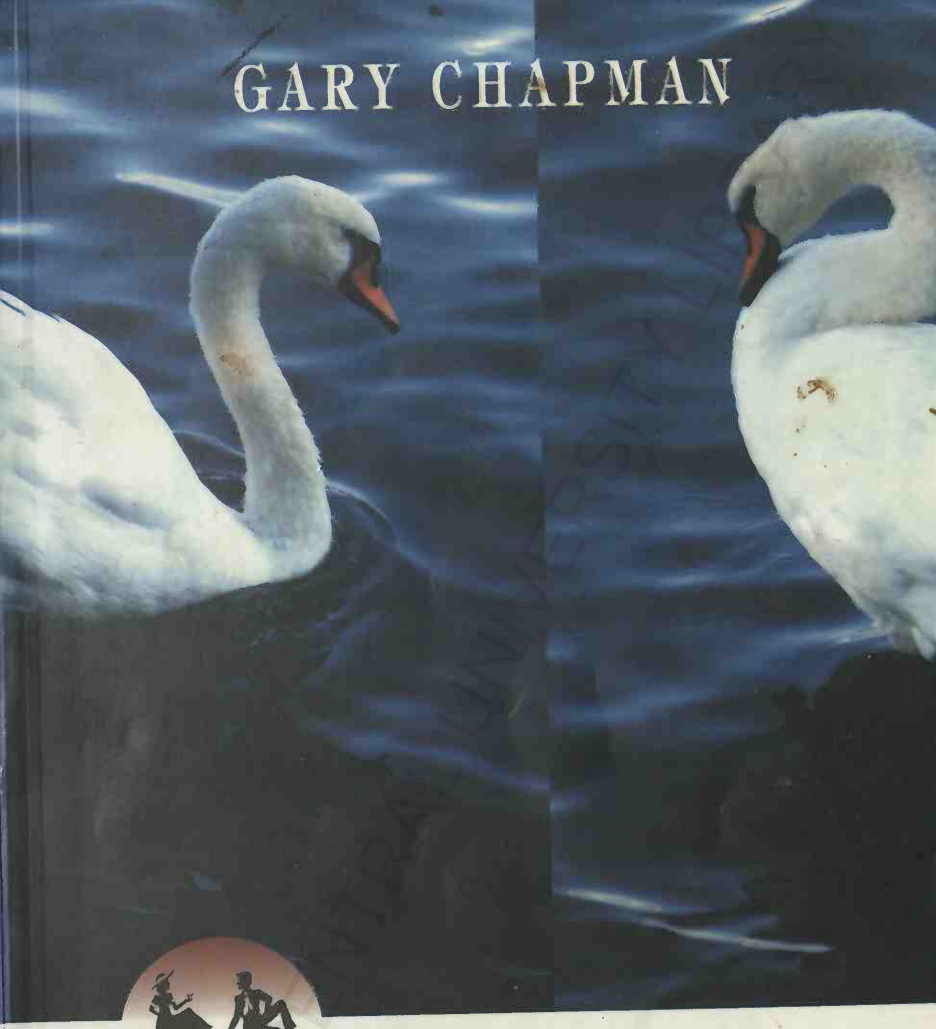
GARY CHAPMAN



familia la curtea veche

Cele cinci limbaje ale iubirii

II 380.882

Curtea veche

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAȘI
II 380. 882

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

198

LA CURTEA VECHE

Colecție coordonată de
DANIELA IVANOV

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BUCUREȘTI 2000

Dr. GARY CHAPMAN are o bogată activitate în domeniul educației bisericești. Este cunoscut în SUA mai ales prin seminariile pe probleme de familie pe care le conduce în întreaga țară. În activitatea sa de consilier matrimonial, dr. Chapman îndrumă permanent cupluri căsătorite. Este autorul cărților de succes *Toward a Growing Marriage* (*Spre o căsnicie înfloritoare*), *Building Revolutionships* (*Cum se construiesc relațiile interumane*) și *Hope for the Separated* (*Speranțe pentru cei despărțiți*), apărută la Curtea Veche în 2001. Marele succes îl cunoaște cu seria *The Five Love Languages*, editată în numeroase ediții, inclusiv pe casete audio și video. Prima carte, cu titlu omonim, din această serie a apărut în traducere românească (cu titlul *Cele cinci limbaje ale iubirii*) la editura Curtea Veche în 2000. Volumul de față propune cea de-a doua carte din această serie (*The Five Love Languages of Children*), cea de-a treia fiind *The Five Love Languages of Teenagers* (*Cele cinci limbaje de iubire ale adolescenților*).

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Gary Chapman

443944

Cele cinci LIMBAJE ale IUBIRII

Cum să-ți exprimi față de partener implicarea trup și suflet

Traducere de
IRINA-MARGARETA NISTOR

403504
B.C.U. IASI

ALE

Curtea veche

BUCUREȘTI, 2000

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITARA LIBRARY

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
CHAPMAN, GARY D.
Cele cinci limbaje ale iubirii / Gary D. Chapman; trad.: Irina-Margareta Nistor. — București: Curtea Veche Publishing, 2000
208 p.; 20 cm (Familia la Curtea Veche)
Tit. orig (eng): The five love languages.
ISBN 973-8120-14-4

I. Nistor, Irina-Margareta (trad.)

392.6

Coperta colecției de DANIEL ȚUȚUNEL

GARY D. CHAPMAN
THE FIVE LOVE LANGUAGES
Copyright © 1992, 1995 by Gary D. Chapman
Published by Northfield Publishing, Chicago

© Curtea Veche Publishing, 2000,
pentru prezenta versiune românească

ISBN 973-8120-14-4

16. MAR 2007

Mulțumiri

Iubirea începe sau ar trebui să înceapă de acasă. Pentru mine, asta înseamnă Sam și Grace, tata și mama, care mi-au arătat iubirea lor mai bine de cincizeci de ani. Fără ei, m-aș afla încă în căutarea iubirii și nu aș fi în stare să scriu despre asta. Acasă mai înseamnă și Karolyn, cu care sunt căsătorit de peste treizeci de ani. Dacă toate soțiile ar iubi ca ea, puțini bărbați ar mai călca strâmb. Shelley și Derek au plecat acum la casele lor, explorând lumi noi, dar mă simt în siguranță cu căldura iubirii lor. Sunt binecuvântat și recunoscător.

Sunt îndatorat multor specialiști care mi-au influențat concepția despre iubire. Printre aceștia, se numără psihiatrii Ross Campbell, Judson Swihart și Scott Peck. Pentru sprijinul acordat redactării, le sunt îndatorat lui Debbie Barr și Cathy Peterson. Priceperea tehnică a Triciei Kube și a lui Don Schmidt a făcut posibilă publicarea acestei cărți la timp. În ultimul rând, dar și cel mai important, vreau să-mi exprim recunoștința față de sutele de cupluri care, în ultimii douăzeci de ani, mi-au împărtășit din intimitățile vieții lor. Această carte se dorește o ofrandă pentru sinceritatea lor.

BCU IAȘI

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1

CE SE ÎNTÂMPLĂ CU IUBIREA DUPĂ CĂSĂTORIE?

Ne aflam undeva între Buffalo și Dallas, la 10 000 de metri altitudine. Dintr-odată, el și-a pus revista în buzunarul scaunului din fața lui, s-a întors spre mine și m-a întrebat: „Cu ce vă ocupați?"

„Sunt consilier matrimonial și țin conferințe despre modalitățile de perfecționare și îmbogățire a vieții cuplurilor", am spus eu sec.

„De mult voiam să întreb...", mi-a zis el. „Oare ce se întâmplă cu iubirea după ce te căsătorești?"

Pierzându-mi orice speranță că aș mai putea să trag un pui de somn, l-am întrebat: „Ce vreți să spuneți?"

„Ei bine", a zis el, „am fost căsătorit de trei ori; și de fiecare dată totul a fost minunat până când ne-am căsătorit. Dar după nuntă, totul s-a dus de râpă. Toată iubirea pe care aveam impresia că i-o port și că mi-o poartă s-a evaporat pur și simplu. Cred că sunt o persoană destul de inteligentă. Mă ocup de niște afaceri care merg bine, dar povestea asta n-o înțeleg."

„După câtă vreme de la căsătorie?", am întrebat.

„Prima a durat cam zece ani, cea de-a doua trei ani și ultima aproape șase."

„Iubirea s-a evaporat imediat după nuntă sau treptat?", m-am interesat eu.

„În cel de-al doilea caz, lucrurile au mers prost încă de la început. Nu știu exact ce s-a întâmplat. Aveam impresia că ne iubim, dar luna de miere a fost un dezastru din care nu ne-am mai revenit niciodată. Ne cunoșteam

doar de șase luni. Fusese o poveste de dragoste furtunoasă. Era palpitant. Dar după căsătorie am purtat un război continuu.

În prima căsnicie, am avut trei sau patru ani buni, până când s-a născut copilul. După aceea, mi s-a părut că nu-i mai dă atenție decât acestuia și că eu nu mai contez. Ca și cum singurul ei scop în viață ar fi fost să aibă copilul. După care nu i-am mai fost de nici un folos."

„Și i-ați spus asta?", am întrebat.

„A, sigur că i-am spus! Mi-a răspuns că sunt nebun, că nu înțeleg prin ce stres trece cineva atunci când este un soi de infirmieră non-stop. Mi-a mai zis că ar trebui să fiu mai înțelegător și s-o ajut mai mult. Chiar m-am străduit. Dar se pare că nu a contat. După care, ne-am înstrăinat tot mai mult. După o vreme, nu mai rămăsese nici urmă de iubire. Totul era mort. De comun acord, am acceptat că această căsnicie se terminase.

Ultima mea căsnicie? Am crezut sincer că va fi altfel. Divorțasem de trei ani. Am stat împreună înainte de a ne căsători vreme de doi ani. Aveam impresia că știm exact ce ne așteaptă și că pentru prima dată știu și eu ce înseamnă să iubești cu adevărat pe cineva. Simțeam că și ea mă iubește.

După nuntă, nu cred că m-am schimbat. Am continuat să-i arăt aceeași iubire ca și înainte. Îi spuneam cât e de frumoasă, cât de mult o iubesc și cât de mândru sunt că-i sunt soț. Dar la câteva luni după căsătorie, ea a început să se plângă. Mai întâi, din pricina unor mărunțișuri — că eu nu duc niciodată gunoiul sau că nu-mi pun lucrurile pe cuier. Mai târziu, a început să-mi critice trăsăturile de caracter, spunând că are impresia că nu poate avea încredere în mine și acuzându-mă că nu-i sunt fidel. A devenit o persoană total negativistă. Înainte de nuntă, nu fusese niciodată așa. Era chiar una dintre cele mai optimiste persoane pe care le întâlnisem

vreodată. Tocmai asta m-a și atras la ea. Nu se plângea niciodată de nimic. Tot ceea ce făceam era minunat; dar de cum ne-am căsătorit, se pare că nu mai eram în stare să fac nimic bine. Cinstit, nu știu ce s-a întâmplat. În final, am încetat s-o mai iubesc și chiar am început s-o urăsc. Sigur că nici ea nu mă mai iubea și atunci am hotărât că nu are nici un rost să mai trăim împreună; așa că ne-am despărțit.

Asta se întâmpla acum un an. Așa încât întrebarea mea este: «Ce se întâmplă cu iubirea după căsătorie? Este această experiență comună multora? De asta există atât de multe divorțuri în țara asta? Nu-mi vine să cred că mi s-a întâmplat de trei ori. Iar cei care nu divorțează învață, oare, să trăiască cu acel sentiment de vid sau iubirea continuă să rămână trează în unele căsnicii? Dacă da, cum?»"

Întrebările pe care prietenul meu de pe locul 5A și le punea sunt cele pe care și le pun mii de persoane căsătorite sau divorțate. Unii își întreabă prietenii, alții, specialiștii, iar alții, preoții; unii se întreabă chiar pe ei înșiși. Uneori, răspunsurile sunt date în jargonul psihologilor și de multe ori sunt de neînțeles. Alteori, sunt date cu umor sau provin din folclor. Multe glume sau zicale conțin ceva adevăr, dar e ca și cum i-ai da o aspirină cuiva care suferă de cancer.

Dorința unei iubiri romantice în căsnicie are rădăcini adânci în profilul nostru psihologic. Aproape orice revistă de succes conține cel puțin un articol în fiecare ediție despre cum poți păstra vie iubirea în căsnicie. Cărțile pe această temă abundă, la radio și televizor sunt o mulțime de *talk-show*-uri care tratează problema. A păstra vie iubirea în căsnicie este o treabă serioasă.

De ce oare, cu toate cărțile, revistele și ajutorul practic aflat la îndemână, atât de puține cupluri par să fi descoperit secretul păstrării unei iubiri treze după

nuntă? De ce oare cuplul, deși merge la conferințe despre comunicare, unde ascultă tot felul de idei minunate despre cum să îmbunătățești comunicarea, atunci când se întoarce acasă, nu reușește să aplice tiparele de comunicare învățate? Cum se face că citim un articol dintr-o revistă cu titlul „101 modalități de a-ți exprima iubirea față de partenerul de viață", alegem dintre acestea două sau trei căi ce ni se par extrem de utile, le încercăm, iar partenerul nici măcar nu-și dă seama de eforturile noastre? Renunțăm la celelalte nouăzeci și opt de căi și ne reîntoarcem la viața de până atunci.

Trebuie să fim dispuși să învățăm principalul limbaj al iubirii partenerului dacă dorim să fim eficienți în a ne face cunoscută dragostea.

Răspunsul la toate aceste întrebări este însuși scopul acestei cărți. Asta nu înseamnă că articolele și cărțile deja publicate nu sunt de nici un ajutor. Problema este că se neglijează un adevăr fundamental: oamenii folosesc mai multe limbaje ale iubirii.

Din punct de vedere lingvistic, există niște grupe mari de populație care vorbesc aceeași limbă: japoneza, chineza, spaniola, engleza, portugheza, greaca, germana, franceza ș.a.m.d. Cei mai mulți dintre noi cresc învățând limba părinților și fraților, care devine limba inițială sau maternă. Mai târziu, putem învăța și alte limbi, dar de obicei cu mult mai mult efort. Acestea devin limbi secundare. Vorbim și înțelegem cel mai bine limba maternă. Ne simțim cel mai în largul nostru atunci când vorbim această limbă. Cu cât folosim mai mult o limbă secundară, cu atât ne vine mai ușor să conversăm în ea. Dacă vorbim doar limba maternă inițială și întâlnim pe cineva care la rândul său vorbește doar limba sa mater-

nă, care este diferită de a noastră, comunicarea dintre noi va fi limitată. Trebuie să ne bazăm pe arătatul cu degetul, pe onomatopee, pe desene sau pe redarea prin gesturi a ideilor noastre. Putem comunica, dar e incomod. Diferențele de limbă sunt parte componentă a culturii umane. Dacă dorim să comunicăm eficient dincolo de granițele culturale, trebuie să învățăm limba celor cu care dorim să comunicăm.

La fel este și în iubire. Limbajul emoțional al iubirii tale poate fi față de cel al partenerului tot atât de diferit cum e chineza de engleză. Oricât de tare te-ai strădui să-ți exprimi iubirea în engleză, dacă partenerul nu pricepe decât chinezește, nu veți înțelege niciodată cum să vă iubiți. Prietenul din avion se referea la limbajul „cuvintelor de încurajare" în cazul celei de-a treia soții, atunci când el spunea: „I-am zis ce frumoasă e, i-am spus cât o iubesc și cât de mândru sunt că-i sunt soț." El vorbea despre iubire și era sincer, dar ea nu-i înțelegea limbajul. Poate că, de fapt, ea căuta iubirea în comportamentul lui, și nu o găsea. Nu este suficient să fim sinceri. Trebuie să fim dispuși să învățăm principalul limbaj al iubirii partenerului dacă dorim să comunicăm eficient în dragoste.

Concluzia mea, după cei douăzeci de ani în care am fost consilier matrimonial, este că există cinci limbaje emoționale de bază ale iubirii — cinci modalități prin care oamenii își exprimă și înțeleg iubirea. În domeniul lingvistic, limba poate avea nenumărate dialecte sau variante. În mod similar, în cadrul celor cinci limbaje ale iubirii, sunt multe dialecte. Așa s-a ajuns ca articolele de revistă să se intituleze „10 căi prin care poți să-ți faci partenerul/partenera să înțeleagă că îl/o iubești", „20 de modalități de a-ți ține bărbatul acasă" sau „365 de modalități de exprimare ale limbajului matrimonial". Nu sunt 10, 20 sau 365 de limbaje de bază ale iubirii.

După părerea mea, sunt numai cinci. Totuși, pot exista nenumărate dialecte. Diversitatea modalităților de exprimare a iubirii în cadrul unui limbaj al iubirii este nelimitată atunci când ai imaginație. Important este ca tu și partenerul să vorbiți același limbaj al iubirii.

Se știe de multă vreme că, în prima copilărie, fiecare își dezvoltă anumite tipare afective. Unii copii, de exemplu, se subapreciază, în vreme ce alții au o părere sănătoasă despre sine. Unii își dezvoltă niște tipare emoționale ale nesiguranței, în vreme ce alții se simt în perfectă siguranță. Unii copii cresc simțindu-se iubiți, doriți și apreciați, în vreme ce alții se simt neiubiți, nedoriți și neapreciați.

Copiii care se simt iubiți de părinți și de semenii lor își vor dezvolta un limbaj emoțional principal al iubirii bazat pe această unică trăsătură psihologică și pe modalitatea în care părinții și alte persoane importante din viața lor își exprimă iubirea față de ei. Ei vor vorbi și vor înțelege un anumit limbaj principal al iubirii. S-ar putea ca, ulterior, să mai deprindă și alte limbaje secundare, dar cel mai în largul lor se vor simți tot în cel principal. Și copiii care nu se simt iubiți de părinți și de semeni își vor dezvolta, la rândul lor, un limbaj principal al iubirii. Însă va fi unul incorect, tot așa cum mulți copii învață greșit din punct de vedere gramatical anumite lucruri sau folosesc un vocabular extrem de redus. O programare defectuoasă nu înseamnă că ei nu pot deveni niște buni comunicatori. Dar pentru asta trebuie să se străduiască mai mult decât cei care au avut un model pozitiv. În mod similar, copiii care cresc cu un sentiment al iubirii insuficient dezvoltat se pot simți în final iubiți și pot să-și comunice iubirea, dar pentru asta trebuie să se străduiască mai mult decât cei care au crescut într-un mediu sănătos și plin de afecțiune.

Rareori soțul și soția au același limbaj principal al iubirii. Avem tendința să ne exprimăm în limbajul principal și suntem contrariați atunci când partenerul nu înțelege ceea ce-i comunicăm. Noi ne exprimăm iubirea, dar mesajul nu este receptat, pentru că o facem într-un limbaj străin celuilalt. Aceasta este problema fundamentală, iar scopul acestei cărți este de a oferi o soluție. De aceea îndrăznesc să mai scriu o carte despre iubire. Odată ce am descoperit cele cinci limbaje esențiale ale iubirii și ne-am înțeles propriul limbaj principal, precum și pe cel al partenerului, vom deține toate informațiile necesare aplicării ideilor din cărți și articole.

Odată ce identifici și înveți să vorbești limbajul principal al iubirii partenerului, socotesc că ai descoperit cheia unei căsnicii de lungă durată și pline de afecțiune. Nevoia de iubire nu se evaporă după nuntă, dar, pentru a o păstra vie, cei mai mulți dintre noi vor trebui să facă efortul de a învăța limbajul iubirii celuilalt, care poate fi un limbaj secundar pentru noi. Nu ne putem bizui pe limba noastră maternă dacă partenerul nu o înțelege. Dacă dorim ca el/ea să simtă iubirea pe care încercăm să i-o comunicăm, trebuie să ne exprimăm în limbajul lui/ei.

2

CUM POȚI PĂSTRA PLIN REZERVORUL IUBIRII

Iubirea este cel mai important cuvânt dintr-o limbă — și cel mai derutant. Atât gânditorii laici, cât și cei religioși sunt de acord cu faptul că iubirea joacă un rol esențial în viață. Suntem învățați că „iubirea este plină de splendoare" și că „iubirea face lumea să se învârtească". Mii de cărți, melodii, reviste și filme sunt condimentate cu acest cuvânt. Numeroase sisteme filozofice și teologice au acordat un loc de primă importanță iubirii. Fondatorul credinței creștine dorea ca iubirea să fie caracteristica distinctivă a ucenicilor Săi.[1]

Psihologii au ajuns la concluzia că nevoia de afecțiune este o nevoie umană primordială. Din iubire, suntem în stare să escaladăm munți, să traversăm mări și oceane, să trecem prin nisipurile deșertului și să îndurăm chinuri de neimaginat. Fără iubire, munții devin de neescaladat, mările și deșerturile de netrecut, iar chinurile, o permanență. Apostolul creștin Pavel era plin de iubire atunci când spunea că orice reușită omenească nemotivată prin iubire este, în cele din urmă, zadarnică. El încheia spunând că în acea ultimă scenă a dramei umane rămân doar trei trăsături: „credința, nădejdea și dragostea. Iar mai mare dintre acestea este dragostea"[2].

---

[1] „Întru aceasta vor cunoaște toți că sunteți ucenicii Mei, dacă veți avea dragoste unii față de alții." (*Ioan* 13, 35) Citatele biblice sunt preluate din *Biblia sau Sfânta Scriptură* tipărită de Editura Institutului Biblic și de Misiune Ortodoxă al Bisericii Ortodoxe Române, București, 1994. (*N. ed.*)

[2] *1 Corinteni* 13, 13.

Dacă acceptăm ideea că acest cuvânt — *iubire* — a însoțit societatea umană din cele mai vechi timpuri până în prezent, trebuie să acceptăm și că este unul dintre cele mai derutante cuvinte, pentru că-l folosim în mii de feluri. Spunem: „Iubesc cremvurștii", iar în clipa următoare: „Îmi iubesc mama". Există activități pe care le iubim: înotul, schiatul, vânătoarea. Iubim obiecte: mâncare, mașini, case. Iubim animale: câini, pisici, chiar și melci. Iubim natura: copacii, iarba, florile și vremea. Iubim oamenii: pe mama, pe tata, fiul, fiica, rudele, soțiile, soții, prietenii. Suntem în stare chiar și să ne îndrăgostim de iubire. Și dacă nu v-am derutat destul, îl mai folosim și pentru a ne explica comportamentul. „Am făcut-o pentru că o iubesc." Această explicație este dată în tot felul de împrejurări. Un bărbat implicat într-o legătură extraconjugală spune că e vorba de iubire. Pe de altă parte, preotul susține că e un păcat. Soția unui alcoolic strânge paharele sparte în urma ultimei isprăvi a soțului ei. Ea numește asta iubire, dar psihologii spun că este vorba de o codependență. Părintele îngăduie toate chefurile copilului, spunând că asta e iubirea adevărată. Terapeutul familiei va socoti acest sistem un act irresponsabil. Ce înseamnă un comportament plin de iubire?

Scopul acestei cărți nu este să elimine confuziile din jurul acestui cuvânt, „iubire", ci să se concentreze asupra acelui tip de iubire esențial pentru sănătatea noastră afectivă. Specialiștii în psihologia copilului afirmă că orice copil are anumite nevoi afective fundamentale, care trebuie împlinite în cazul în care dorim să fie echilibrat din punct de vedere afectiv. Dintre aceste nevoi afective, cea mai importantă rămâne nevoia de iubire și de afecțiune, nevoia de a simți că este acceptat și dorit. Atunci când există o cantitate suficientă de afecțiune, copilul se va transforma într-un adult responsabil. Fără

iubire, el sau ea vor fi niște handicapați din punct de vedere afectiv și social.

Mi-a plăcut această metaforă de cum am auzit-o prima dată: „În interiorul fiecărui copil, există un «rezervor afectiv» care de-abia așteaptă să fie umplut cu iubire. Atunci când un copil se simte cu adevărat iubit, el se va dezvolta normal; dar când rezervorul este gol, copilul se va comporta în mod nedorit. În mare măsură, acest comportament necuviincios este motivat de dorința arzătoare de a umple «rezervorul iubirii»." Acesta este punctul de vedere al dr. Ross Campbell, psihiatru specializat în tratarea problemelor copiilor și adolescenților.

Când l-am auzit spunând asta, m-am gândit la sutele de părinți care mi s-au plâns la cabinet de comportamentul necuviincios al copiilor lor. Nu am vizualizat niciodată rezervorul gol de iubire din interiorul acestor copii, dar, fără îndoială, am constatat rezultatele existenței lui. Comportamentul lor necuviincios însemna, de fapt, o căutare pe un drum greșit a acelei iubiri care le lipsea. Căutau iubirea acolo unde nu trebuia și cum nu trebuia.

Îmi amintesc de Ashley, care, la treisprezece ani, făcea deja tratament pentru o boală ce nu putea fi contractată decât sexual. Părinții ei erau disperați. Erau furioși pe Ashley, erau supărați pe școală, pe care o învinuiau pentru organizarea orelor de educație sexuală. Altfel, cum să fi făcut fetița una ca asta? — se întrebau ei.

La temelia existenței umane stă dorința de intimitate și de a fi iubit de cineva. Căsnicia ar trebui să satisfacă nevoia de intimitate și iubire.

De-a lungul conversațiilor mele cu Ashley, ea mi-a povestit despre divorțul părinților săi pe când avea șase anișori. „Am crezut că tata a plecat de acasă pentru că nu mă iubea", mi-a zis ea. „Când mama mea s-a recăsătorit — aveam atunci zece ani — am simțit că ea avea acum pe cineva care s-o iubească, în vreme ce pe mine tot nu mă iubește nimeni. Îmi doream atât de mult să fiu iubită! L-am cunoscut pe băiatul acela la școală. Era mai mare decât mine, dar m-a plăcut. Nu-mi venea să cred. Era drăguț cu mine și, după o vreme, chiar am crezut că mă iubește. Nu voiam să fac dragoste, dar doream să fiu iubită."

„Rezervorul de iubire" al lui Ashley era gol de ani de zile. Mama ei și tatăl ei vitreg îi satisfăcuseră nevoile imediate, dar nu-și dăduseră seama de cumplita luptă afectivă ce se dădea în sufletul ei. Sigur că o iubeau pe Ashley și chiar credeau că ea simte iubirea lor. Ei au descoperit abia când era prea târziu că, de fapt, nu vorbeau același limbaj afectiv cu Ashley.

Nevoia de iubire nu este, totuși, un fenomen care apare doar în copilărie. Această nevoie ne însoțește ca adulți și în căsnicie. Experiența „îndrăgostirii" satisface temporar această nevoie; dar, inevitabil, nu este decât un „remediu de moment" și, așa cum vom constata ceva mai încolo, are o durată de viață limitată și previzibilă. După ce ne trezim din această îndrăgostire, care este un fel de obsesie, nevoia de iubire iese din nou la suprafață, pentru că este o trăsătură fundamentală a naturii umane. Ea stă la baza dorințelor noastre afective. Am avut nevoie de iubire și înainte „de a ne îndrăgosti" și vom avea nevoie de ea toată viața.

Nevoia de a te simți iubit de partener stă la baza dorinței de a te căsători. Recent, un bărbat îmi spunea: „La ce bun casa, mașinile, vila de pe plajă sau orice altceva, dacă soția ta nu te iubește?" Îți dai seama ce voia să

spună de fapt? „Mai mult decât orice pe lume îmi doresc să fiu iubit de soția mea." Bunurile materiale nu pot înlocui iubirea omenească, plină de afecțiune. O soție spunea: „Mă ignoră toată ziulica, după care vrea să se arunce în pat cu mine. Urăsc sistemul ăsta!" Ea nu este o soție căreia nu-i place sexul; este o soție care pledează cu disperare pentru iubirea plină de afecțiune.

Ceva în firea noastră încearcă cu disperare să obțină iubirea celuilalt. Izolarea este distrugătoare pentru sufletul omenesc. De aceea, una dintre cele mai cumplite pedepse este să fii închis undeva de unul singur. La baza existenței umane se află dorința de intimitate și de a fi iubit de cineva. Căsnicia este aceea care ar trebui să satisfacă nevoia de intimitate și de iubire. De aceea în străvechile scrieri biblice se vorbește despre soțul și soția care trebuie să devină „un trup". Asta nu înseamnă că indivizii trebuie să-și piardă identitatea, ci doar că trebuie să pătrundă în viața celuilalt cât mai în profunzime și mai intim. Cei care au scris Noul Testament i-au sfătuit atât pe bărbat, cât și pe femeie să se iubească unul pe altul. De la Platon la Peck, scriitorii au pus accent pe importanța iubirii în căsnicie.

Iubirea este importantă, dar și evazivă. Am ascultat multe cupluri căsătorite împărtășindu-mi durerile lor ascunse. Unii au venit la mine pentru că durerea sufletească devenise insuportabilă. Alții, pentru că își dăduseră seama că tiparul lor comportamental sau comportamentul incorect al partenerului se află la baza distrugerii căsniciei. Unii au venit pur și simplu ca să mă informeze că nu mai doresc să fie căsătoriți. Visurile lor de „a trăi fericiți până la adânci bătrâneți" se izbiseră de zidurile neîndurătoare ale realității. Mereu am tot auzit fraze de genul: „Iubirea noastră s-a stins. Relația dintre noi a murit. Eram atât de apropiați, dar acum nu mai suntem. Nu ne mai place să fim împreună.

Nu ne mai satisfacem unul altuia nevoile." Povestirile lor reprezentau dovada clară că adulții, ca și copiii au „rezervoare pentru iubire".

Oare undeva, acolo, la aceste cupluri rănite, există un „rezervor al iubirii afective" invizibil, care între timp s-a golit? Oare acest comportament nedorit, despărțirea, vorbele grele și comentariile răuvoitoare apar din pricina golirii acestui rezervor? Dacă am găsi o modalitate de a-l umple, oare căsnicia ar renaște? Oare cu un rezervor plin, cuplurile ar fi în stare să creeze climatul afectiv care să facă posibilă o discuție asupra neînțelegerilor și rezolvarea conflictelor? Oare acest rezervor să fie cheia care stă la baza unei căsnicii reușite?

Aceste întrebări au stat la baza unei lungi călătorii. Pe parcurs, am descoperit tot felul de repere simple dar puternice, conținute acum chiar în această carte. Această călătorie nu numai că m-a ajutat să străbat cei douăzeci de ani în care mi-am exercitat meseria de consilier matrimonial, dar m-a purtat și în sufletul și mintea a sute de cupluri din întreaga Americă. De la Seattle la Miami, diverse cupluri m-au invitat în intimitatea căsniciei lor și am discutat deschis. Exemplele din această carte sunt reale. Doar numele și locurile au fost schimbate, pentru a le proteja intimitatea celor care mi-au vorbit atât de deschis.

Sunt convins că păstrarea unui rezervor plin de iubire este la fel de importantă pentru o căsnicie ca și păstrarea nivelului corect al uleiului la un automobil. Să încerci să mergi mai departe în căsnicie cu „rezervorul de iubire" gol poate fi chiar mai rău decât să încerci să mergi cu o mașină fără ulei. Ceea ce urmează să citești poate salva, teoretic, mii de căsnicii, ba chiar poate îmbunătăți climatul afectiv dintr-o căsnicie reușită. Indiferent care ar fi actualmente situația în căsnicia ta, se poate și mai bine.

AVERTISMENT: Înțelegerea celor cinci limbaje ale iubirii și învățarea limbajului principal al iubirii partenerului pot afecta decisiv comportamentul lui sau al ei. Oamenii se comportă diferit atunci când rezervorul lor afectiv este plin.

Înainte de a examina cele cinci limbaje ale iubirii, trebuie, totuși, să vorbim despre un fenomen destul de confuz: experiența euforică a „îndrăgostirii".

BCU „LUCIAN BLAGA" CENTRALA UNIVERSITARĂ

3

ÎNDRĂGOSTIREA

A dat buzna la mine în cabinet fără să aibă programare, întrebând-o pe secretară dacă pot s-o primesc pentru cinci minute. O cunoșteam pe Janice de optsprezece ani. Avea acum treizeci și șase și nu fusese niciodată măritată. De-a lungul anilor, avusese diverși iubiți, unul vreme de șase ani, altul trei ani și alți câțiva pe perioade mai scurte. Din când în când, își programa câte o oră la mine, pentru a discuta o anumită problemă ivită în relația ei. Ea era o fire disciplinată, conștiincioasă, organizată, atentă și iubitoare. Nu-i stătea deloc în fire să dea buzna la mine în cabinet așa, fără să se anunțe. Mi-am spus: *„Probabil trece printr-o criză cumplită, dacă dă ea buzna așa, fără oră programată."* I-am spus secretarei mele s-o poftească și mă așteptam s-o văd izbucnind în lacrimi și povestindu-mi vreo întâmplare tragică de îndată ce s-ar fi închis ușa. Ea însă a intrat aproape țopăind în cabinet, radiind de încântare.

„Ce mai faci, Janice?", am întrebat.

„Excelent!", mi-a răspuns ea. „Nicicând nu m-am simțit mai bine. Mă mărit."

„Serios?", i-am replicat, arătându-mi șocul. „Cu cine și când?"

„Cu David Dallespie", a exclamat ea, „în septembrie."

„Palpitant. De când vă cunoașteți?"

„De trei săptămâni. Știu că e o nebunie, doctore Chapman, după ce de atâtea ori am fost în pragul căsătoriei. Nici mie nu-mi vine să cred, dar simt eu că David este ceea ce trebuie. Am știut-o amândoi de la prima

întâlnire. Sigur că nu am discutat asta din prima seară, dar după o săptămână, m-a cerut de nevastă. Am știut că o să mă ceară de nevastă și am știut că o să-i spun da. În viața mea nu mai simțisem așa ceva, doctore Chapman. Știi bine ce relații am avut de-a lungul anilor și cât m-am chinuit. De fiecare dată, ceva nu era în regulă. Simțeam eu că nu e cazul să mă mărit cu nici unul dintre ei, dar categoric că David este alesul."

Între timp, Janice se legăna pe scaun chicotind și spunând: „Știu că e o nebunie, dar sunt atât de fericită! În viața mea n-am fost mai fericită."

Ce se întâmplase cu Janice? Se îndrăgostise. În mintea ei, David era cel mai grozav bărbat pe care îl întâlnise vreodată. Era perfect din toate punctele de vedere. Avea să devină soțul ideal. Se gândea la el zi și noapte. Faptul că David mai fusese căsătorit de două ori, că avea trei copii, și că avusese trei slujbe numai în ultimul an nu părea să conteze pentru Janice. Era fericită și convinsă că va fi veșnic fericită cu David. Era îndrăgostită.

Cei mai mulți dintre noi pășim în căsnicie pe calea experienței „îndrăgostirii". Întâlnim o persoană ale cărei trăsături fizice și de personalitate creează un șoc electric suficient pentru a declanșa sistemul de „alarmă al iubirii". Sirenele sună și începem să cunoaștem persoana respectivă. Primul pas poate fi împărțirea unui hamburger sau a unei fripturi, în funcție de buget, dar, de fapt, nu mâncarea contează. Suntem în căutarea descoperirii *iubirii*. „Oare acest sentiment plin de căldură, amețitor, care te furnică să fie iubirea adevărată?" Uneori, amețeala dispare după prima întâlnire. Aflăm, de exemplu, că se droghează, și atunci ne trece emoția. Nu mai vrem să mâncăm un hamburger împreună. Alteori, sentimentul este tot mai amețitor, chiar și după hamburger. Avem grijă să mai trăim câteva experiențe „împreună" și foarte curând intensitatea sentimentului

crește în asemenea măsură, încât ne trezim spunând „cred că m-am îndrăgostit". În final, suntem convinși că aceasta este „iubirea adevărată" și îi spunem și celuilalt, în speranța că sentimentul este reciproc. În caz că nu este, lucrurile se liniștesc puțin sau ne dublăm eforturile pentru a impresiona și a câștiga iubirea celui drag. Când este reciproc, începem să vorbim despre căsătorie, pentru că toată lumea este de acord că „îndrăgostirea" este baza ideală pentru o căsnicie reușită.

În visurile de dinainte de căsătorie, ne imaginăm această perioadă drept un veșnic extaz... E și greu să vezi altfel lucrurile atunci când ești îndrăgostit.

Când se ajunge la momentul culminant al „îndrăgostirii", totul se transformă într-o experiență euforică. Suntem obsedați afectiv unul de celălalt. Adormim gândindu-ne unul la celălalt. Când ne trezim, celălalt este primul lucru care ne vine în gând. Tânjim să fim împreună, iar momentele petrecute în doi sunt un fel de anticameră a paradisului. Când ne ținem de mână, avem impresia că sângele ne curge simultan prin vene. Ne-am putea săruta la nesfârșit, dacă n-ar trebui să mai mergem și la școală sau la muncă. Îmbrățișările stimulează visurile de căsnicie și extaz.

Persoana „îndrăgostită" trăiește cu iluzia că alesul este perfect. Mama celui îndrăgostit poate vedea defectele celuilalt, dar el nu. Mama îi spune: „Dragule, te-ai gândit la faptul că cinci ani a fost sub tratament psihiatric?" Dar el răspunde: „Vai mamă, zău așa! Au trecut deja trei luni de atunci." Prietenii de asemenea văd defectele, dar nu i le vor spune decât dacă el insistă, și probabil că el n-o va face, pentru că în mintea lui ea este

fără cusur și ceea ce gândesc ceilalți nu contează. Visurile de dinainte de căsătorie imaginează această perioadă drept un veșnic extaz: „Ne vom face unul pe celălalt extrem de fericiți. Alții n-au decât să se certe și să nu se înțeleagă. Nu va fi cazul nostru. Noi ne iubim." Desigur că nu suntem chiar întru totul naivi. Știm că, în final, vor exista și neînțelegeri. Dar suntem convinși că vom discuta despre aceste neînțelegeri deschis și că unul dintre noi va fi întotdeauna dispus să lase de la el și că, până la urmă, ne vom înțelege. E și greu să vezi altfel lucrurile atunci când ești îndrăgostit.

Ni s-a dat să înțelegem că, dacă suntem cu adevărat îndrăgostiți, asta va și dura la nesfârșit. Vom avea mereu aceleași sentimente minunate ca în momentul îndrăgostirii. Nimic nu va putea interveni vreodată între noi. Nimic nu va putea înfrânge dragostea noastră. Suntem îndrăgostiți și prinși în mrejele frumuseții și farmecului celuilalt. Dragostea noastră este lucrul cel mai grozav pe care l-am trăit vreodată. Constatăm că unele cupluri căsătorite s-au înstrăinat de acest sentiment, dar nouă n-o să ni se întâmple asta niciodată. Raționamentul nostru este: „Poate că nu s-au iubit cu adevărat."

Din păcate, experiența veșnicei „îndrăgostiri" este ficțiune pură, și nu realitate. Dr. Dorothy Tennov, psiholog, a făcut studii aprofundate în privința fenomenului îndrăgostirii. După ce a studiat nenumărate cupluri, ea a ajuns la concluzia că durata medie a unei obsesii romantice este de doi ani. În cazul în care este vorba de o idilă tainică, poate dura ceva mai mult. În final însă, cu toții coborâm iarăși cu picioarele pe pământ. Ni se deschid ochii și descoperim lipsurile celuilalt. Recunoaștem că parte din trăsăturile sale de personalitate sunt, de fapt, de-a dreptul enervante, tiparele comportamentale sunt plicticoase, el/ea e în stare să chinuiască și să

se mânie, eventual chiar să spună vorbe grele sau să critice totul. Aceste amănunte pe care le-am neglijat pe vremea când eram îndrăgostiți devin munți de netrecut. Dintr-odată, ne amintim de vorbele mamei și ne întrebăm: *„Cum am putut să fiu atât de nesăbuit?"*

Bun venit în lumea reală a căsniciei, în care întotdeauna rămân fire de păr în chiuvetă și sunt pete pe oglindă, iar discuțiile pornesc de la felul în care este pus sulul de hârtie igienică și dacă trebuie lăsat sau nu capacul toaletei. Este o lume în care pantofii n-ajung singuri în dulap, iar sertarele nu se închid de la sine, hainelor nu le plac cuierele și șosetele nu sfârșesc direct în coș. În această lume, și o privire poate jigni, iar un cuvânt poate distruge totul. Iubiții au devenit între timp dușmani, iar căsnicia, un teren de luptă.

Ce s-a întâmplat cu experiența „îndrăgostirii"? Din păcate — vai! — nu a fost decât o iluzie prin care am fost păcăliți să semnăm în dreptul unei linii punctate că vom fi alături la bine sau la rău. Nici nu e de mirare că atât de mulți blestemă căsnicia și pe partenerul pe care l-au iubit cândva. La urma urmei, dacă am fost înșelați, avem și dreptul să ne înfuriem. Oare am iubit „cu adevărat"? Cred că da. Problema a fost una de informare defectuoasă.

Informația greșită a fost ideea că obsesia „îndrăgostirii" va dura la nesfârșit. Ar fi trebuit să știm că nu e așa. Din simpla observare a lumii din jur ar fi trebuit să ne dăm seama că dacă oamenii ar rămâne obsedați de iubire, ar avea probleme serioase. Unda de șoc s-ar transmite la nivelul afacerilor, al industriei, al bisericii, al învățământului și al restului societății. De ce? Pentru că oamenii „îndrăgostiți" își pierd interesul pentru preocupările altora. De aceea se mai și numește „obsesie". Studentul care se îndrăgostește până peste urechi constată că notele lui sunt tot mai mici. E greu să înveți

când ești îndrăgostit. Mâine ai un examen despre Războiul din 1812[1], dar cui îi pasă de Războiul din 1812? Când ești îndrăgostit nimic nu mai contează. Un bărbat mi-a spus odată: „Doctore Chapman, slujba mea se duce de râpă!"

„Ce vrei să spui?", am întrebat.

„Am cunoscut o fată, m-am îndrăgostit și nu mai sunt în stare să fac nimic. Nu mă pot concentra asupra slujbei. Toată ziulica visez la ea."

Euforia stării de „îndrăgostire" ne creează iluzia că ar exista o relație intimă. Avem senzația că aparținem unul celuilalt, că putem depăși orice problemă. Ne simțim altruiști unul față de celălalt, sau cum spunea un tânăr despre logodnica sa: „Nu pot concepe că aș fi în stare să-i fac vreun rău. Unica mea dorință este să-i aduc fericirea. Aș fi în stare de orice ca s-o știu fericită." O asemenea obsesie ne lasă falsa impresie că atitudinile noastre egoiste au dispărut complet și că am devenit un fel de Maica Tereza, în stare să facem orice pentru binele celui drag. Motivul pentru care ne purtăm fără nici un fel de opreliști este că sincer credem că iubitul gândește la fel în ceea ce ne privește. Suntem convinși că și ea este trup și suflet pentru satisfacerea nevoilor noastre, că ne iubește pe cât o iubim și că nu ne-ar face niciodată vreun rău.

Aceste gânduri sunt imaginație pură. Nu că am fi nesinceri în ceea ce gândim și simțim, dar nu suntem realiști. Nu luăm în calcul realitatea naturii umane. Noi suntem din fire egoiști. Lumea se învârte în jurul nostru. Nimeni nu este total altruist. Euforia „îndrăgostirii" doar ne dă această iluzie.

---

[1] Între Statele Unite și Marea Britanie. Unul dintre cele trei (alături de cel din Coreea și cel din Vietnam) războaie necâștigate de SUA. (*N. ed.*)

De îndată ce experiența îndrăgostirii se reîntoarce la drumul firesc (nu uita că poți fi îndrăgostit cam doi ani), revenim în lumea realității și începem să ne impunem drepturile. El își va exprima dorințele, dar dorințele sale vor fi diferite de ale ei. El dorește să facă dragoste, dar ea este prea obosită. El vrea să-și cumpere o mașină nouă, dar ea spune: „E absurd!" Ea vrea să-și viziteze părinții, dar el spune: „Nu-mi place să petrecem atâta vreme cu familia ta." El vrea să joace fotbal, dar ea zice: „Iubești mai mult sportul decât pe mine." Încetul cu încetul, iluzia intimității se evaporă și dorințele individuale, emoțiile, gândurile și tiparele de comportament ies la iveală. Avem de-a face cu două individualități. Gândurile lor nu s-au contopit, iar emoțiile s-au înfrățit doar pentru puțină vreme în acest ocean al dragostei. Acum, valurile realității încep să-i despartă. Ies din starea de îndrăgostire, iar în acest moment fie se retrag, se despart, divorțează și caută noi experiențe afective, fie încep munca grea de a învăța să se iubească în afara obsesiei euforice a îndrăgostirii.

Experiența îndrăgostirii nu se concentrează asupra progresului nostru sau al celeilalte persoane. Ne dă mai degrabă impresia că deja l-am obținut.

Unii cercetători, printre care și psihiatrul M. Scott Peck și psihologul Dorothy Tennov, au ajuns la concluzia că experiența îndrăgostirii nici n-ar trebui să presupună sintagma „dragoste". Dr. Tennov a inventat termenul de *contopire* pentru îndrăgostire, astfel încât să facă distincția dintre aceasta și ceea ce consideră ea că ar fi iubirea adevărată. Dr. Peck susține că îndrăgostirea nu este o iubire adevărată din trei motive: mai întâi, pentru că îndrăgostirea nu este un act de voință sau o

alegere conștientă. Oricât de mult ne-am dori să ne îndrăgostim, nu putem să o facem pur și simplu. Pe de altă parte, se poate prea bine nici să nu urmărim așa ceva atunci când ne apucă. Cel mai adesea, ne îndrăgostim într-un moment nepotrivit și de cine nu trebuie.

În al doilea rând, îndrăgostirea nu este iubire adevărată, pentru că nu presupune efort. Tot ceea ce facem aflați fiind în starea de îndrăgostire presupune foarte puțină disciplină sau nici un efort conștient din partea noastră. Lungile și costisitoarele telefoane pe care ni le dăm unul altuia, banii cheltuiți ca să ne vedem, darurile oferite, proiectele pe care le facem lasă impresia că nu ne costă nimic. Tot așa cum pasărea își construiește cuibul din instinct, și starea de îndrăgostire ne împinge să facem lucruri nefirești.

În al treilea rând, cel care este „îndrăgostit" nu e cu adevărat interesat de progresul personal al celuilalt. „În momentul în care ne îndrăgostim, singurul scop pe care îl avem în minte este să punem capăt singurătății noastre și, eventual, să ne asigurăm de acest rezultat prin căsătorie."[1] Experiența îndrăgostirii nu se concentrează asupra progresului nostru sau al celeilalte persoane. Ne dă mai degrabă impresia că l-am obținut deja. Suntem în culmea fericirii și unica noastră dorință este ca lucrurile să rămână așa. Sigur că persoana iubită nu trebuie să se mai schimbe în vreun fel, pentru că este perfectă și pur și simplu sperăm să rămână perfectă.

Dacă îndrăgostirea nu este iubire adevărată, atunci ce este? Dr. Peck conchide că este „o componentă a comportamentului instinctiv de împerechere determinat genetic. Cu alte cuvinte, dispariția temporară a granițelor eului, aflată la baza îndrăgostirii, este o reacție stereotipă a ființei umane de configurare a pornirilor se-

[1] M. Scott Peck, *The Road Less Travelled* (*Drumul cel mai puțin bătut*), New York, Simon & Schuster, 1978, pp. 89–90.

xuale interne, precum și a stimulenților sexuali externi care servesc la creșterea probabilității împerecherii sexuale, ducând la sporirea șansei de supraviețuire a speciilor."[1]

Indiferent dacă suntem sau nu de acord cu această concluzie, cei care am fost îndrăgostiți și ne-a trecut vom accepta mai mult ca sigur că acest tip de experiență ne catapultează pe o orbită afectivă mult mai puternic decât orice altceva. Ea are tendința să ne facă să nu mai gândim logic și adesea ne trezim făcând sau spunând lucruri pe care nu le-am fi făcut niciodată în stare de veghe. De fapt, când ne revenim după o asemenea obsesie, adesea ne întrebăm cum de am făcut una ca asta. Când valul emoțiilor scade și revenim în lumea reală, când neînțelegerile ies dintr-odată la iveală, câți dintre noi nu ne-am întrebat: „Oare de ce ne-am căsătorit? Doar nu ne înțelegem în nici o privință." Și totuși, în momentul de vârf al îndrăgostirii, am avut impresia că ne înțelegem în toate privințele — sau cel puțin în toate privințele importante.

Să însemne oare asta că am fost păcăliți să ne căsătorim de această iluzie a îndrăgostirii? Există două posibilități: (1) suntem sortiți unei vieți nefericite alături de partener sau (2) trebuie să sărim din barcă și să încercăm iar. Generația noastră a optat pentru această din urmă soluție, în vreme ce generația anterioară o alesese pe cea dintâi. Înainte de a ajunge mecanic la concluzia că am făcut cea mai bună alegere, poate că ar trebui să examinăm puțin și datele problemei. În prezent, în SUA, sfârșesc printr-un divorț patruzeci la sută dintre cei aflați la prima căsătorie, șaizeci la sută dintre cei aflați la a doua căsătorie și șaptezeci și cinci la sută dintre cei aflați la a treia căsătorie. Aparent, posibilitatea

[1] *Ibidem*, p. 90.

unei a doua sau a treia căsnicii care să fie și fericită nu pare prea solidă.

Cercetările indică faptul că există, totuși, o a treia cale mult mai bună: putem recunoaște experiența îndrăgostirii drept ceea ce este — un vârf emoțional temporar — și putem porni în căutarea „adevăratei iubiri" alături de partenerul nostru. Acest tip de iubire este una afectivă, nu doar obsesivă. Este o iubire care contopește rațiunea și sentimentul. Ea presupune un act de voință și disciplină, reorganizând nevoia de progres personal. Cea mai importantă nevoie afectivă nu este să ne îndrăgostim, ci să fim iubiți cu adevărat de celălalt, să distingem acea iubire care derivă din rațiune și alegere, și nu din instinct. Simt nevoia să fiu iubit de cineva care alege să mă iubească, care vede în mine ceva ce merită iubit.

Acest tip de iubire presupune efort și disciplină. Este alegerea de a investi energie într-un efort depus în avantajul celuilalt, știind că dacă persoana aceasta este îmbogățită prin efortul tău, și tu vei avea o satisfacție — satisfacția de a fi iubit cu adevărat pe cineva. Asta nu presupune euforia experienței „îndrăgostirii". De fapt, adevărata dragoste nu poate începe până ce „îndrăgostirea" n-a ajuns la final.

Iubirea rațională voită... este acea iubire pe care ne-au recomandat-o dintotdeauna înțelepții.

Nu putem să acordăm valoare acelor lucruri frumoase și generoase pe care le facem într-o stare „obsesivă". Atunci suntem împinși și purtați de valul unei forțe instinctive ce nu intră în tiparele comportamentului nostru normal. Dar dacă odată întorși în lumea reală

a alegerilor omenești hotărâm să fim frumoși și generoși, aceasta este iubirea adevărată.

Nevoia de iubire trebuie satisfăcută dacă vrem să fim sănătoși din punct de vedere emoțional. Indivizii căsătoriți tânjesc după afecțiunea și iubirea partenerilor. Ne simțim în siguranță atunci când suntem convinși că partenerul ne acceptă, ne dorește și se implică în asigurarea bunăstării noastre. În faza de îndrăgostire, am trăit toate aceste emoții. A fost un paradis cât timp a durat. Greșeala noastră a fost să ne închipuim că vor dura veșnic.

Însă obsesia nu e făcută să dureze veșnic. Manualul căsniciei nu o menționează decât în introducere. Miezul cărții constă în iubirea rațională și voită. Este acel tip de iubire pe care ne-au recomandat-o dintotdeauna înțelepții. Este o iubire asumată.

Aceasta este vestea cea bună pentru acele cupluri căsătorite care și-au pierdut emoțiile din timpul „îndrăgostirii". Dacă iubirea este o alegere, înseamnă că au capacitatea să iubească și după ce obsesia „îndrăgostirii" a pierit și s-au reîntors în lumea reală. Acest tip de iubire începe cu o atitudine — cu un stil de gândire. Iubirea este acea atitudine ce pare că spune: „Sunt căsătorit cu tine și am ales să mă preocup de interesele tale." Cel care alege să iubească va găsi și căile potrivite pentru a-și exprima hotărârea.

Unii ar putea contesta însă acest fapt, spunând: „Totul pare atât de steril." „Iubirea este doar o atitudine ce adoptă un comportament potrivit? Cum rămâne cu stelele căzătoare, baloanele și emoțiile profunde? Cum rămâne cu anticiparea gesturilor, făcutul cu ochiul, magia sărutului, palpitantul moment al sexului? Ce se întâmplă cu siguranța afectivă care apare atunci când știi că ești pe primul loc în mintea lui/ei?" Despre asta este vorba în această carte. Cum putem satisface nevoia

afectivă profundă de a fi iubit a celuilalt? Dacă putem învăța s-o facem și alegem s-o facem, atunci iubirea pe care o vom împărtăși va fi minunată, mai presus de tot ceea ce am simțit vreodată fiind îndrăgostiți nebunește.

Vreme de mulți ani am discutat despre cele cinci limbaje ale iubirii în timpul conferințelor mele despre căsnicie, precum și în ședințele de consiliere matrimonială. Mii de cupluri sunt gata să ateste valabilitatea lucrurilor pe care le vei citi. Dosarele mele sunt pline de scrisori de la persoane pe care nu le-am întâlnit niciodată și care îmi spun: „Un prieten mi-a împrumutat una dintre casetele dumneavoastră despre limbajul iubirii și aceasta mi-a revoluționat pur și simplu căsnicia. De ani de zile ne străduiam să ne iubim, dar eforturile noastre nu ne conduseseră la o reușită afectivă. Acum, pentru că vorbim un limbaj al iubirii potrivit, climatul afectiv al căsniciei noastre s-a îmbunătățit simțitor."

Când rezervorul de iubire al partenerului este plin și el se simte în siguranță pentru că-l iubești, întreaga lume pare mai frumoasă și partenerul va face tot posibilul pentru a-și atinge potențialul maxim în viață. Dacă rezervorul iubirii este gol și partenerul se simte folosit, dar nu iubit, întreaga lume pare mai sumbră și niciodată nu-și va atinge întregul potențial. În următoarele cinci capitole voi explica cele cinci limbaje ale iubirii, iar apoi, în capitolul 9, voi ilustra felul în care descoperirea limbajului partenerului poate deveni extrem de utilă eforturilor de a iubi.

4

LIMBAJUL NR. 1 AL IUBIRII: CUVINTELE DE ÎNCURAJARE

Mark Twain spunea cândva: „Pot trăi două luni de pe urma unui compliment bun." Dacă îl luăm pe Twain *ad litteram*, șase complimente pe an ar fi de ajuns pentru menținerea rezervorului nostru de iubire în stare operațională. Partenerul tău de viață însă va avea nevoie probabil de mai mult.

Una dintre modalitățile de exprimare a iubirii este folosirea acelor cuvinte care o clădesc. Solomon, un autor al înțeleptei literaturi ebraice antice, scria: „În puterea limbii este viața și moartea."[1] Multe cupluri n-au aflat niciodată ce putere extraordinară poate avea încurajarea prin cuvinte a celuilalt. Solomon mai adăuga: „Supărarea se abate asupra omului, dar numai un cuvânt bun îl bucură."[2]

Prin complimente sau cuvinte de încurajare iubirea se comunică extrem de puternic. Ele se exprimă cel mai bine prin declarații simple, directe, cum ar fi:

„Ce bine îți stă cu costumul ăsta!"

„Parcă niciodată nu ți-a venit atât de bine rochia asta. Uau!"

„Cred că nimeni nu gătește mai bine cartofii decât tine. Îmi plac la nebunie cartofii ăștia."

„Sunt foarte recunoscător că ai spălat tu vasele astă-seară."

---

[1] *Pilde* 18, 21.

[2] *Pilde* 12, 25.

„Îți mulțumesc că ai angajat o *baby-sitter* pentru astă seară. Voiam să știi că nu mi se părea de la sine înțeles."

„Apreciez faptul că ai dus tu gunoiul."

Oare ce s-ar întâmpla cu climatul afectiv dintr-o căsnicie dacă soțul și soția ar auzi asemenea fraze cât se poate de des?

Acum câțiva ani, stăteam la mine în cabinet cu ușa deschisă. Cineva care trecea prin dreptul ei m-a întrebat: „Aveți o clipă liberă?"

„Sigur. Poftiți."

S-a așezat și mi-a spus: „Dle doctor Chapman, am o problemă. Nu-l pot convinge pe soțul meu să zugrăvească dormitorul. De nouă luni îl pisez. Am încercat toate variantele pe care le știam și nu reușesc să-l conving să zugrăvească."

Primul meu gând a fost: *Doamnă, ați nimerit prost. Eu n-am nici o treabă cu zugravii.* Dar i-am spus: „Mai povestiți-mi."

Ea mi-a răspuns: „Ei bine, sâmbăta trecută ar fi fost cel mai bun moment. Mai țineți minte cât de frumos a fost? Știți ce a făcut soțul meu toată ziulica? Și-a spălat și și-a lustruit mașina." „Și dv. ce ați făcut?"

„M-am dus și i-am spus: «Bob, nu te înțeleg. Azi ar fi fost o zi ideală ca să zugrăvești dormitorul. Și tu stai să speli și să lustruiești mașina.»"

„Și a zugrăvit dormitorul?", am întrebat.

„Nu. E tot nezugrăvit. Nu mai știu ce să mă fac."

„V-aș pune o întrebare", am zis. „Aveți ceva cu mașinile curate, lustruite?"

„Nu, dar vreau un dormitor zugrăvit."

„Sunteți sigură că soțul dvs. știe că doriți un dormitor zugrăvit?"

„Sigur că da", spuse ea. „De nouă luni stau pe capul lui."

„Să vă pun o altă întrebare. Soțul dvs. a făcut vreodată vreun lucru bun?"

„Ca de exemplu?"

„A dus gunoiul, a curățat gângăniile de pe parbrizul mașinii dvs., a pus benzină, a plătit curentul sau și-a pus lucrurile pe cuier?"

„Da", a zis ea. „Mai face o parte dintre lucrurile astea."

„Atunci aș avea două sugestii. În primul rând, nu-i mai pomeniți niciodată de zugrăvitul dormitorului." Am repetat: „Nu-i mai pomeniți niciodată."

„Nu-mi dau seama cum ar putea ajuta acest sistem", a spus ea.

Telul iubirii nu este să obții ceea ce dorești, ci să faci ceva spre binele celui pe care îl iubești. Realitatea este că, atunci când suntem aprobați, suntem și mult mai motivați să reacționăm pozitiv.

„Tocmai mi-ați spus că el știe că doriți ca dormitorul să fie zugrăvit. Deci nu mai e nevoie să-i repetați. Deja o știe. A doua sugestie ar fi ca prima dată când soțul dvs. face un lucru bun să-i adresați un compliment. Dacă duce gunoiul, să-i spuneți: «Bob, să știi că apreciez că duci gunoiul.» Nu-i spuneți: «Era și timpul să duci gunoiul. Era cât pe-aci să-l ducă mușchii în locul tău.» Dacă îl vedeți că plătește curentul, bătuți-l pe umăr și spuneți-i: «Bob, sunt recunoscătoare că plătești tu curentul. Am auzit că există soți care n-o fac și vreau să știi cât de mult apreciez asta.» De câte ori face un lucru bun, adresați-i un compliment."

„Tot nu înțeleg cum îl va determina asta să zugrăvească dormitorul."

I-am spus: „Mi-ați cerut un sfat. Vi l-am dat. E pe gratis."

N-a fost ea prea încântată când a plecat. Trei săptămâni mai târziu totuși, s-a întors la cabinetul meu și mi-a spus: „A mers." Ea învățase că adresarea de complimente motivează mult mai eficient decât vorbele de ocară.

Eu nu sugerez aici să se ajungă la lingușeli pentru a-l determina pe partener să facă ceea ce dorești. Țelul iubirii nu este să obții ceea ce dorești, ci să faci ceva spre binele celui pe care îl iubești. Realitatea este că, atunci când suntem aprobați, suntem și mult mai motivați să reacționăm pozitiv și, deci, să facem ceea ce ar dori partenerul.

CUVINTELE DE ÎNCURAJARE

Complimentele reprezintă doar una dintre căile prin care ne putem aproba partenerul. Un alt dialect îl constituie cuvintele de încurajare. Cuvântul *încurajare* înseamnă „a inspira curaj". Cu toții avem zone în care ne simțim nesiguri. Ne lipsește curajul, și această lipsă a curajului ne împiedică să ducem la bun sfârșit anumite lucruri pe care am dori să le facem. Potențialul latent din zonele de nesiguranță ale partenerului așteaptă vorbele dvs. de încurajare.

Lui Allison îi plăcuse dintotdeauna să scrie. Mai târziu, la facultate, a urmat câteva cursuri de ziaristică. Curând, și-a dat seama că entuziasmul pentru scris îl depășea pe cel pentru istorie, materia în care se specializase. Nu mai putea schimba mare lucru, dar după facultate și mai ales înainte să se nască primul copil a scris câteva articole. A trimis un articol la o revistă, dar primind o înștiințare de refuz, n-a mai avut niciodată cura-

jul să trimită vreunul. Acum, când copiii crescuseră și avea mai mult timp să reflecteze, Allison s-a apucat iar de scris.

Keith, soțul lui Allison, n-a dat prea multă atenție scrisului lui Allison la începutul căsniciei lor. Era ocupat cu propria lui meserie și foarte prins de posibila sa avansare în companie. Cu timpul însă, Keith și-a dat seama că împlinirea cea mai mare a vieții nu o reprezintă realizările, ci relațiile afective. El a învățat să-i acorde mai multă atenție lui Allison și preocupărilor ei. Așa încât a fost foarte firesc ca într-o seară să ia unul dintre articolele lui Allison și să le citească. După ce l-a terminat, s-a dus în cămăruța unde aceasta citea o carte. Cu mare entuziasm, i-a spus: „Îmi pare rău că-ți întrerup lectura, dar trebuie neapărat să-ți spun ceva. Tocmai am terminat de citit articolul tău despre «Cum să profităm la maximum de vacanțe». Allison, scrii nemaipomenit! Articolul ăsta ar trebui neapărat publicat. Scrii clar, cuvintele descriu imagini pe care le pot vizualiza. Ai un stil fascinant. Trebuie neapărat să-l prezinți unor reviste."

„Chiar crezi asta?", a întrebat Allison ezitând.

„Știu sigur", a răspuns Keith. „Îți spun eu că e un articol pe cinste."

După ce Keith a ieșit din încăpere, Allison nu și-a mai continuat lectura. Cu cartea închisă în poală, a visat vreo treizeci de minute la ceea ce spusese Keith. Se întreba dacă și alții ar putea avea aceeași opinie despre articolul ei. Și-a reamintit de refuzul pe care îl primise cu câțiva ani în urmă, dar s-a gândit că acum era alt om. Scria mai bine. Avea mai multă experiență. Înainte de a se ridica pentru a-și lua un pahar cu apă, Allison deja se hotărâse. Își va trimite articolele la câteva reviste. Va încerca să vadă dacă nu cumva o vor publica.

Cuvintele de încurajare ale lui Keith au fost rostite acum paisprezece ani. Între timp, Allison a scris nenumărate articole pe care le-a și publicat, iar în prezent a încheiat deja un contract pentru o carte. Scrie excelent, dar a avut nevoie de cuvintele de încurajare ale soțului ei, care a îndemnat-o să facă primul pas în acest proces anevoios de publicare a unui articol.

S-ar putea ca și partenerul tău să fi dat la iveală un potențial dintr-o anumită zonă a vieții sale. Poate că acest potențial încă mai așteaptă cuvintele tale de încurajare. Poate că ea trebuie să pornească pe un anumit drum spre a-și dezvolta acest potențial. Poate că el trebuie să cunoască niște oameni care au reușit în domeniul respectiv și care să-l sfătuiască în privința următorului pas ce trebuie făcut. Cuvintele tale s-ar putea să-i fi dat partenerului curajul necesar pentru a face primul pas.

De observat că nu mă refer aici la a-ți forța partenerul să facă ceea ce vrei tu, ci la a-l încuraja să-și dezvolte o preocupare pe care deja o are. De exemplu, unii soți își forțează soțiile să slăbească. Soțul spune: „O încurajez." Dar pentru soție ceea ce spune el pare o condamnare. Numai atunci când persoana vrea să slăbească o poți încuraja. Până când nu are această dorință, cuvintele tale nu vor avea decât o valoare de predică. Asemenea vorbe rareori încurajează. Cel mai adesea, sunt percepute ca o judecată aspră, generând sentimentul de vinovăție. Ele nu exprimă iubire, ci respingere.

Încurajarea presupune empatie și o abordare a lumii din perspectiva partenerului. Trebuie să învățăm mai întâi ce este important pentru partener.

Dacă totuși partenerul spune: „Cred că aș vrea să mă înscriu la o cură de slăbire toamna asta", atunci ai ocazia să îi adresezi niște cuvinte de încurajare. Cuvintele de încurajare ar trebui să sune cam așa: „Dacă te vei hotărî s-o faci, îți spun un singur lucru: sigur vei reuși. Asta îmi place la tine. Când te hotărăști, reușești. Dacă asta vrei, voi face tot ce-mi stă în putință să te ajut. Nu-ți face griji pentru banii necesari. Dacă asta vrei tu, o să facem rost și de bani." Asemenea cuvinte îi vor da curaj partenerului să dea un telefon la o clinică pentru slăbit.

Încurajarea presupune empatie și o abordare a lumii din perspectiva partenerului. Trebuie să învățăm mai întâi ce este important pentru partener. Numai atunci îl putem încuraja. Prin încurajări verbale încercăm să comunicăm ceva de genul: „Știu. Îmi pasă. Sunt alături de tine. Cum te-aș putea ajuta?" Încercăm să arătăm că într-adevăr credem în persoana respectivă și în capacitățile ei. Îi acordăm încredere și o apreciem.

Cei mai mulți dintre noi avem un potențial mult mai mare decât ceea ce vom dezvolta din el vreodată. Adesea, ceea ce ne ține pe loc este lipsa de curaj. Un soț iubitor poate furniza acest catalizator atât de important. Evident, cuvintele de încurajare pot fi uneori greu de exprimat. Ele s-ar putea să nu aparțină limbajului tău principal. S-ar putea să însemne un mare efort pentru tine să înveți acest al doilea limbaj, mai ales dacă ai obiceiul să critici și să faci comentarii răuvoitoare. Dar te asigur că merită efortul.

VORBELE BUNE

Iubirea înseamnă bunătate. Dacă dorim să ne comunicăm iubirea verbal, trebuie să folosim vorbele bune.

Acest lucru se referă la felul în care vorbim. Aceeași propoziție poate avea două înțelesuri diferite, în funcție de felul în care o spunem. Afirmația „te iubesc", atunci când este spusă cu bunătate și tandrețe, poate fi o expresie reală a iubirii. În vreme ce „te iubesc?", cu acest semn de întrebare, schimbă întregul înțeles al acestor cuvinte. Uneori, cuvintele noastre spun una, iar tonul spune alta. Transmitem mesaje cu dublu înțeles. De obicei, partenerul le interpretează în funcție de tonul vocii noastre, și nu de cuvintele folosite.

„Aș fi încântat să spăl vasele diseară" — spus cu un ton batjocoritor, nu va fi niciodată perceput ca o expresie a iubirii. Pe de altă parte, putem împărtăși suferința, durerea și chiar mânia într-o manieră pozitivă, și asta ar deveni o expresie a iubirii. „Mă simt dezamăgit și rănit că nu te-ai oferit să mă ajuți astă-seară" — spus pe un ton deschis și blând, poate fi o expresie a iubirii. Persoana care vorbește dorește să transmită aceste gânduri partenerului. Este un pas spre clădirea intimității prin împărtășirea sentimentelor ei. De fapt, solicită o ocazie pentru a discuta despre o suferință și pentru a găsi un leac. Aceleași cuvinte spuse pe un ton aspru și țipate nu vor mai fi o expresie a iubirii, ci una a condamnării și judecării.

Modalitatea în care vorbim este extrem de importantă. Un înțelept spunea cândva: „Un răspuns blând poate adesea să întoarcă mânia din drum." Când partenerul este mâniat și supărat și scapă câteva vorbe aprinse, dacă alegi să reacționezi cu iubire, nu vei vorbi la fel, ci pe un ton blând. Vei primi ceea ce spune ca pe o informație referitoare la sentimentele sale. Îl vei lăsa să-ți spună ce-l doare, ce-l mânie și cum percepe el lucrurile. Vei încerca să te pui în situația lui și să vezi lucrurile cu ochii lui, după care îți vei exprima cu blândețe înțelegerea pentru că simte tocmai asta. Dacă i-ai greșit cu ceva, vei fi dispus să-ți mărturisești greșeala și să-ți ceri ier-

tare. Dacă motivația ta este diferită de ceea ce percepe, vei putea să-i explici totul cu blândețe. Vei căuta înțelegerea și împăcarea și nu să-ți impui propria percepție drept singura cale logică de interpretare a faptelor petrecute. Aceasta este iubirea matură — iubire la care ar trebui să aspirăm dacă vom urmări să avem o căsnicie împlinită.

Iubirea nu ține socoteala greșelilor. Iubirea nu scoate mereu la iveală neajunsurile trecutului. Nimeni nu-i perfect. În căsnicie, nu facem întotdeauna ceea ce e mai bine sau ceea ce s-ar cuveni. Uneori, am făcut și am spus lucruri dureroase pentru partenerii noștri. Nu putem șterge trecutul cu buretele. Putem doar să-l recunoaștem și să acceptăm că am greșit. Putem cere iertare și putem încerca să acționăm altfel pe viitor. După ce am recunoscut greșeala și ne-am cerut iertare, nu mai avem ce să facem pentru a îndrepta răul cauzat partenerului. Când partenerul a greșit față de mine, mi-a mărturisit și și-a cerut iertare, am ocazia să-mi fac dreptate sau să iert. Dacă aleg să-l judec și caut cu orice preț să i-o plătesc, devin judecător, iar partenerul inculpat. Intimitatea devine imposibilă. Dacă aleg totuși iertarea, intimitatea poate fi regăsită. Iertarea este un fel de a iubi.

Sunt absolut uluit cât de mulți oameni își strică ziua de azi pentru ziua de ieri. Ei insistă să readucă în discuție neajunsurile zilei de ieri și în felul acesta distrug și ziua minunată care ar putea fi azi.

„Nu-mi vine să cred că ai făcut una ca asta. Nu cred că am să te pot ierta vreodată. Nici nu-ți dai seama cât de tare am suferit. Nici nu știu cum poți să stai acolo așa, după ceea ce mi-ai făcut. Ar trebui să te târăști în genunchi și să-mi ceri iertare. Nu știu dacă voi putea vreodată să te iert."

Acestea nu sunt vorbe de iubire, ci resentimente și răzbunare.

Dacă vrem să dezvoltăm o relație intimă, trebuie să ne cunoaștem unul altuia dorințele.
Dacă vrem să ne iubim unul pe celălalt, trebuie să cunoaștem dorințele celui de lângă noi.

Cea mai bună soluție în ce privește greșelile trecutului este ca acestea să rămână de domeniul trecutului. Da, s-a întâmplat. Unele chiar au durut. Și s-ar putea ca încă să mai doară. Dar și-a recunoscut vina și și-a cerut iertare. Nu putem șterge trecutul cu buretele, dar putem accepta ideea că ține de domeniul trecutului. Putem alege să trăim astăzi fără să ne gândim la neajunsurile de ieri. Iertarea nu este un sentiment; este o formă de implicare. Este alegerea de a arăta îngăduință și de a nu purta pică celui care ne-a jignit. Iertarea este o expresie a iubirii. „Te iubesc, țin la tine și am hotărât să te iert. Chiar dacă mai sufăr încă, nu voi permite ca tot ce s-a întâmplat să se strecoare între noi. Sper să învățăm din această experiență. Nu înseamnă că ești un ratat dacă ai dat greș o dată. Ești partenerul meu și împreună vom merge mai departe." Acestea sunt cuvintele de încurajare exprimate într-un dialect al vorbelor bune.

CUVINTELE BLÂNDE

Iubirea cere, dar nu poruncește. Când îi poruncești ceva partenerului, tu devii părintele, iar celălalt copilul. Părintele îi spune copilașului de trei ani ce se cuvine să facă și, de fapt, ce trebuie să facă. Acest lucru este necesar deoarece la trei ani copilul nu știe încă să navigheze pe înșelătoarele valuri ale vieții. În căsnicie suntem însă egali. Parteneri adulți. Sigur că nu suntem perfecți, dar suntem adulți și parteneri. Dacă vrem să dezvoltăm o relație intimă, trebuie să ne cunoaștem unul altuia dorințele.

Felul în care ne exprimăm aceste dorințe este însă extrem de important. Dacă le transformăm în porunci, am anulat orice posibilitate de a mai crea un climat intim și ne vom înstrăina partenerul. Dacă, totuși, ne facem cunoscute nevoile și dorințele ca pe niște simple cereri, înseamnă că dăm unele puncte de reper, și nu niște ultimatumuri. Soțul care spune: „Știi, plăcinta aia cu mere pe care ai făcut-o... ai putea să mai faci una și săptămâna asta? Îmi plac plăcintele astea cu mere" își sfătuiește soția în legătură cu modul în care să îl iubească și, deci, să creeze atmosfera de intimitate. Pe de altă parte, soțul care spune: „N-am mai mâncat o plăcintă cu mere de când s-a născut copilul. Bănuiesc că n-o să mai faci alta în următorii optsprezece ani" încetează să mai fie un adult și se întoarce la un comportament adolescentin. Asemenea comenzi nu creează intimitate. Soția care spune: „Crezi că în *week-end*-ul ăsta ai putea să cureți rigola?" își exprimă iubirea printr-o doleanță. Dar soția care spune: „Dacă nu cureți rigola, în curând o-să ne intre în casă. Deja au început să crească copaci acolo!" a încetat să iubească și a devenit o mamă dominatoare.

Cerându-i ceva partenerului, îi recunoști de fapt valoarea și talentul. Practic, arăți că are ceva sau poate face ceva de valoare pentru tine. Când poruncești însă, devii din iubit un tiran. Soția respectivă nu se va mai simți îmbărbătată, ci minimalizată. Dorința exprimată dă posibilitatea alegerii. Partenerul poate alege să reacționeze la dorința ta sau s-o refuze, pentru că iubirea este întotdeauna o alegere. De aceea și are atâta miez. Să știu că partenerul mă iubește îndeajuns ca să răspundă la dorințele mele comunicate afectiv înseamnă că îi pasă de mine, mă respectă, mă admiră și vrea să facă ceva care să mă mulțumească. Nu putem fi iubiți poruncind. Soția mea poate să se supună cererilor mele poruncitoare, dar astfel ea nu își mai exprimă iubirea. Este un sen-

timent de teamă sau de vinovăție sau orice altă emoție, în afară de iubire. Astfel, o cerere creează posibilitatea exprimării iubirii, în vreme ce o poruncă distruge această posibilitate.

DIVERSE DIALECTE

Cuvintele de încurajare alcătuiesc unul dintre cele cinci limbaje de bază ale iubirii. În cadrul acestui limbaj, există totuși și multe dialecte. O parte dintre ele le-am discutat deja și mai sunt multe altele. Volume întregi și nenumărate articole s-au scris referitor la aceste dialecte. Tuturor acestor dialecte le sunt comune cuvintele de încurajare. Psihologul William James[1] spunea că probabil cea mai profundă nevoie omenească este aceea de a fi recunoscut, apreciat. Cuvintele de încurajare satisfac această nevoie în multe cazuri. Dacă nu ești o persoană care să se exprime cu ușurință prin cuvinte, dacă acesta nu este limbajul tău principal de iubire, dar socotești că poate fi cel al partenerului, îți sugerez să îți faci un carnețel căruia să-i dai și un titlu: „Cuvinte de încurajare". Când citești un articol sau o carte despre iubire, notează-ți cuvintele de încurajare pe care le întâlnești. Când auzi o lectură despre iubire sau pe vreun prieten spunând ceva bun despre altcineva, notează. Cu timpul, vei aduna o întreagă listă de cuvinte ce pot fi utilizate în comunicarea iubirii față de partener.

S-ar putea să dorești să adresezi și indirect cuvinte de încurajare, adică să spui lucruri bune despre partener atunci când nu este de față. Până la urmă, cineva îi va spune și ți se va recunoaște dragostea. Spune-i mamei

[1] O scurtă și frumoasă istorie a psihologiei (pe care se bazează majoritatea volumelor din colecția „Cărți cheie") găsiți în *Câte ceva despre psihologie*, de Nigel C. Benson, Ed. Curtea Veche, 2000. Despre W. James, vezi paginile 46–48 din cartea citată. (*N. ed.*)

soției tale cât de grozavă este soția ta. Când soacra ta îi va spune asta, lucrurile vor lua amploare. Și vei avea și mai mult de câștigat. De asemenea, recunoaște calitățile soției tale în fața celorlalți atunci când ea este de față. Când recunoști public o reușită, ai grijă să ia parte la succes și partenera ta. Poți să-ți încerci talentul în a compune cuvinte de încurajare. Cuvintele scrise au avantajul că pot fi citite iar și iar.

Am învățat un lucru important despre cuvintele de încurajare și despre limbajele iubirii la Little Rock, în Arkansas. Eram în vizită la Bill și Betty Jo, într-o frumoasă zi de primăvară. Ei locuiau într-o căsuță cu un gard frumos, cu multă iarbă și cu o mulțime de splendide flori de primăvară. Era un loc idilic. Odată intrat acolo însă, am descoperit că idealismul se încheia. Căsnicia lor era în ultimul hal. La doisprezece ani după nuntă și cu doi copii se întrebau de ce Dumnezeu s-au căsătorit. Păreau a nu se înțelege în nici un fel. Singurul punct comun rămânea dragostea pentru copii. Pe măsură ce am aflat povestea, am constatat că Bill era obsedat de munca lui și îi mai rămânea foarte puțin timp pentru Betty Jo. Betty Jo lucra cu jumătate de normă, mai mult ca să nu stea tot timpul în casă. Metoda lor de a se adapta situației era ca fiecare să se izoleze. Puseseră niște distanțe între ei pentru ca permanentele conflicte să nu mai pară atât de mari. Dar pe ambele rezervoare de iubire scria clar: „Gol".

Mi-au spus că fuseseră la un consilier matrimonial, dar nu se întrevedea nici un fel de progres. Veniseră și la conferința mea despre căsnicie, dar eu trebuia să plec din oraș a doua zi. Această întâlnire cu Bill și Betty Jo ar fi trebuit să fie singura. M-am hotărât să joc totul pe o carte.

Am petrecut câte o oră cu fiecare în parte. Am ascultat cu atenție ambele povești. Am descoperit că în ciuda vidului relației lor și a numeroaselor neînțelegeri, își

mai găseau totuși și calități unul altuia. Bob recunoștea: „E o mamă bună și o bună gospodină. Gătește excelent atunci când vrea. Dar", continuă el, „n-are nici un pic de afecțiune. Eu mă omor muncind, iar ea nu-mi recunoaște nici un merit." În conversația cu Betty Jo, ea a recunoscut că Bill era un cap de familie ce se achita de îndatoririle sale, „dar", se plângea ea, „nu face nimic în casă, nu mă ajută și nu-și găsește niciodată timp pentru mine. La ce bun să ai o casă, o mașină cu rulotă și toate celelalte lucruri, dacă nu apucăm să ne bucurăm niciodată împreună de ele?"

Deținând aceste informații, am hotărât să-mi concentrez sfaturile, făcându-le câte o unică sugestie fiecăruia. Le-am spus lui Bob și Betty Jo separat că fiecare deține cheia schimbării climatului afectiv din căsnicia lor. „Această cheie", am zis eu, „constă în recunoașterea verbală a lucrurilor care îți plac la celălalt și, deocamdată, să încetezi să-ți mai exprimi nemulțumirile legate de lucrurile care nu-ți plac." Am recapitulat comentariile pozitive pe care le făcuseră deja unul la adresa celuilalt și i-am ajutat să-și întocmească o listă a acestor trăsături pozitive. Lista lui Bill s-a concentrat asupra activităților lui Betty Jo ca mamă, gospodină și bucătăreasă, iar lista lui Betty Jo s-a concentrat asupra muncii grele a lui Bill și a asigurării traiului familiei. Am întocmit listele cât se poate de precis. Lista lui Betty Jo arăta așa:

- N-a lipsit nici o zi de la muncă în doisprezece ani. Este foarte hotărât în ceea ce face.
- De-a lungul anilor, a fost avansat de mai multe ori și mereu caută căi de a-și spori eficiența.
- Achită ratele la casă lunar.
- De asemenea, plătește curentul, gazele și apa.
- Mi-a cumpărat o rulotă acum trei ani.
- Tunde iarba sau angajează pe cineva săptămânal primăvara și vara.

- Greblează frunzele sau angajează pe cineva s-o facă toamna.
- Asigură bani suficienți pentru mâncare și îmbrăcăminte pentru familie.
- Cară gunoiul cam o dată pe lună.
- Asigură banii necesari cumpărării cadourilor de Crăciun pentru întreaga familie.
- Este de acord să-mi folosesc cum doresc banii pe care îi câștig din munca mea.

Lista lui Bill arăta cam așa:

- Face paturile în fiecare zi.
- Dă cu aspiratorul săptămânal.
- Duce copiii la școală în fiecare dimineață, după ce le servește un mic dejun excelent.
- Gătește cina cam de trei ori pe săptămână.
- Face aprovizionarea. Îi ajută pe copii la lecții.
- Îi duce pe copii la școală și la biserică.
- Predă la școala de duminică pentru copiii din clasa întâi.
- Duce hainele la curățătorie.
- Spală și mai și calcă.

Le-am sugerat să adauge pe liste diversele lucruri pe care le vor observa în săptămânile următoare. Le-am mai sugerat ca de două ori pe săptămână să aleagă câte o trăsătură pozitivă și să-și exprime verbal recunoștința față de partener pentru lucrul respectiv. Le-am mai dat un punct de reper. I-am spus lui Betty Jo că dacă Bill îi face un compliment, ea nu trebuie să-i răspundă imediat cu un alt compliment, ci doar să-l primească, spunând: „Îți mulțumesc că ai zis asta." I-am spus și lui Bill același lucru. I-am încurajat să facă asta săptămânal vreme de două luni, și dacă le va fi de ajutor să continue. Dacă această experiență nu va îmbunătăți climatul

afectiv al căsniciei lor, atunci pot să o socotească și pe asta încă o încercare ratată.

A doua zi m-am urcat în avion și m-am întors acasă. Mi-am notat să-i sun pe Bill și Betty Jo după două luni, ca să văd ce s-a întâmplat. Când i-am căutat, pe la jumătatea verii, am cerut să vorbesc cu fiecare separat. Am fost uluit să constat că prin atitudinea lui, Bill făcuse un uriaș pas înainte. El ghicise că-i dădusem un sfat similar și lui Betty Jo, dar nu-l deranjase. Chiar i-a plăcut ideea. Ea își exprimase recunoștința pentru munca grea pe care o depunea el și pentru faptul că asigura traiul familiei. „M-a făcut să mă simt din nou un bărbat adevărat. Am făcut progrese mari, doctore Chapman. Sigur că mai avem încă multe de îndreptat, dar cred că suntem într-adevăr pe drumul cel bun."

Când am vorbit cu Betty Jo, am descoperit că ea făcuse doar un pas mititel. Mi-a spus: „Am mai făcut ceva progrese, doctore Chapman. Îmi face complimente așa cum i-ați sugerat și cred că este sincer. Dar, doctore Chapman, tot nu stă destulă vreme cu mine. Este în continuare foarte ocupat la serviciu și nu ne rămâne deloc timp pentru a fi împreună."

Cum o ascultam eu așa pe Betty Jo, dintr-odată mi-a venit o idee. Mi-am dat seama că făcusem o descoperire importantă. Limbajele prin care diferitele persoane își exprimă iubirea nu sunt neapărat identice. Era clar că în cazul lui Bill limbajul iubirii consta în cuvintele de încurajare. El era foarte muncitor, îi plăcea ceea ce făcea și cel mai mult dorea ca soția lui să-i recunoască munca. Acest tipar îi fusese stabilit probabil din copilărie, și nevoia de încurajare era la fel de importantă și în viața sa de adult. Pe de altă parte, Betty Jo plângea după cu totul altceva. Vorbele bune nu stricau, dar tânjea în adâncul sufletului ei după altceva. Și așa vom ajunge la limbajul numărul doi al iubirii.

5

LIMBAJUL NR. 2 AL IUBIRII: TIMPUL ACORDAT

Ar fi trebuit să mă inspir din limbajul principal al iubirii lui Betty Jo încă de la bun început. Ce spunea de fapt în acea seară de primăvară, când am fost în vizită la ea și la Bill la Little Rock? „Bill este un bun tată de familie, dar nu își petrece deloc timpul cu mine. La ce bun casa și mașina cu rulotă ori toate celelalte lucruri dacă nu apucăm niciodată să ne bucurăm împreună de ele?" Care era, de fapt, dorința ei? Mai mult timp cu Bill. Voia să i se dea atenție. Voia ca el să se concentreze asupra ei, să-i acorde timp și să facă diverse lucruri împreună.

Prin „timpul acordat" înțeleg să-ți canalizezi întreaga atenție asupra unei anumite persoane. Asta nu înseamnă să stai cu ea pe canapea și să te uiți la televizor. Atunci când petreci în acest fel timpul cu cineva, posturile de televiziune îți captează de fapt atenția — și nu partenerul de viață. Vreau să spun că trebuie ca, stând pe canapea cu televizorul închis, să vă priviți unul pe celălalt și să vorbiți, acordându-vă unul altuia o atenție totală. Mai înseamnă să faceți o plimbare doar în doi sau să ieșiți în oraș să mâncați, să vă priviți în ochi și să vorbiți. Ai observat vreodată că la restaurant aproape că poți să ghicești care este diferența dintre un cuplu încă necăsătorit și unul căsătorit? Cei care sunt încă necăsătoriți se privesc și își vorbesc. Cuplurile căsătorite stau și se uită în gol prin restaurant. Ai impresia că n-au venit acolo decât ca să mănânce.

Când stau pe canapea cu soția mea și îi acord douăzeci de minute de atenție totală, iar ea face la fel, înseamnă că, de fapt, ne dăruim unul altuia câte douăzeci de minute din viață. Nu vom retrăi niciodată aceste douăzeci de minute; ne dăm viața unul celuilalt. Acest sistem este o modalitate extrem de puternică de comunicare a iubirii.

Un singur leac nu poate vindeca însă toate bolile. În sfatul pe care l-am dat lui Bill și lui Betty Jo am făcut o greșeală gravă. Am presupus că acele cuvinte de încurajare vor conta la fel de mult pentru Betty Jo ca și pentru Bill. Am sperat că dacă își vor acorda suficientă atenție unul altuia prin cuvinte, climatul afectiv se va schimba și amândoi vor începe să se simtă iubiți. Pentru Bill, sistemul a funcționat. A început să aibă o părere mai bună despre Betty Jo. A început să-i aprecieze sincer munca. Dar nu a funcționat și pentru Betty Jo, pentru că vorbele de încurajare nu făceau parte din limbajul principal al iubirii ei. Pentru ea, acest limbaj era timpul acordat.

Am revenit la telefon și i-am mulțumit lui Bill pentru eforturile sale din ultimele două luni. I-am spus că a făcut o treabă minunată recunoscându-i meritele lui Betty Jo și că ea a receptat cuvintele de încurajare. „Dar, doctore Chapman", mi-a spus el, „tot nu este fericită. Nu cred că lucrurile s-au îndreptat în vreun fel pentru ea."

„Aveți dreptate", i-am zis. „Și cred că știu de ce. Problema este că am propus un limbaj al iubirii greșit." Bill n-avea nici cea mai vagă idee despre ceea ce spuneam. I-am explicat că ceea ce face ca o persoană să se simtă iubită nu este întotdeauna același lucru cu ceea ce face ca o altă persoană să se simtă iubită.

El a fost de acord că limbajul său consta în cuvintele de încurajare. Mi-a explicat cât de mult însemna asta pentru el încă din copilărie și cât de bine s-a simțit când

Betty Jo își exprimase recunoștința pentru lucrurile pe care le făcuse. I-am explicat că limbajul lui Betty Jo nu presupunea cuvinte de încurajare, ci mai mult timp acordat. I-am mai explicat și conceptul potrivit căruia trebuie să acorzi o atenție totală unei anumite persoane și nu să-i vorbești în timp ce citești ziarul sau te uiți la televizor, ci privind-o în ochi, acordându-i o atenție cu totul specială, făcând din toată inima ceva care să-i facă plăcere. „De exemplu, să mergeți împreună la un concert", i-am spus. Știam că urma să fie un turneu în Little Rock.

„Doctore Chapman, tocmai de asta s-a plâns dintotdeauna. Că nu facem nimic împreună. Că nu petrec destulă vreme cu ea. «Pe vremuri, mergeam și noi și făceam atâtea împreună, înainte de a ne căsători», spune ea. «Dar acum ești prea ocupat.» Într-adevăr, acesta era limbajul iubirii pentru ea. Nu încăpea nici umbră de îndoială. Dar, doctore Chapman, ce să mă fac? Slujba mea presupune mult timp petrecut acolo."

„Mie-mi spuneți?", i-am răspuns.

În următoarele zece minute, mi-a povestit cum a fost el avansat la firmă și cum a muncit din greu și cât de mândru este de realizările sale. Mi-a povestit despre visurile lui de viitor și că știa sigur că în următorii cinci ani ar putea ajunge ceea ce-și dorea.

„Deci, vreți să ajungeți acolo de unul singur sau doriți să fie și Betty Jo cu copiii de față?", am întrebat.

„Îmi doresc să fie și ea cu mine, doctore Chapman. Vreau să se bucure alături de mine. De aceea mă doare atât de tare de câte ori îmi reproșează că petrec prea multă vreme la slujbă. O fac pentru noi. Vreau să fie și ea părtașă, dar ea privește lucrurile dintr-un unghi atât de negativ întotdeauna."

„Acum ați înțeles de ce este atât de răuvoitoare?" am întrebat. „Limbajul iubirii pentru ea presupune timp acordat. I-ați acordat atât de puțin, încât rezervorul ei

de iubire este gol. Nu se simte în siguranță în raport cu iubirea dvs. De aceea, în mintea ei slujba este sinonimă cu ceea ce îi fură timpul meritat. Nu urăște propriu-zis slujba, ci faptul că are impresia că o iubiți prea puțin. Există o singură rezolvare și este una costisitoare. Trebuie să vă găsiți timp pentru Betty Jo. Trebuie s-o iubiți pe limba ei."

„Știu că aveți dreptate, doctore Chapman. Dar de unde să încep?"

„Aveți la îndemână carnețelul acela în care v-ați notat lista cu lucrurile pozitive referitoare la Betty Jo?"

„E chiar lângă mine."

„Bun. Vom mai întocmi o listă. Care sunt lucrurile pe care Betty Jo ar fi vrut să le faceți împreună, lucruri pe care le-a menționat de-a lungul anilor?"

Iată lista lui Bill:

- Să ne luăm rulota și să ne petrecem *week-end*-ul la munte (uneori cu copiii, alteori numai noi doi).
- Să mă întâlnesc cu ea la prânz (la un restaurant frumos sau uneori chiar și la McDonald).
- Să angajez o *baby-sitter* și s-o scot în oraș la o cină în doi.
- Când vin seara acasă, să stau de vorbă cu ea despre ce s-a petrecut peste zi și să ascult ce-mi spune și ea despre cum a decurs ziua (nu-i place să mă uit la televizor când încercăm să stăm de vorbă).
- Să petrec mai mult timp cu copiii, vorbind despre ce fac la școală.
- Să mă joc mai mult cu copiii.
- Să merg la picnic cu ea și cu copiii sâmbăta fără să mă plâng de furnici și de muște.
- Să-mi petrec o vacanță cu familia cel puțin o dată pe an.

- Să mă plimb cu ea și să stăm de vorbă (să nu merg înaintea ei).

„Acestea sunt lucrurile despre care mi-a tot pomenit de-a lungul anilor", mi-a spus el.

„Știți ce v-aș sugera?"

„Să le fac", mi-a răspuns el.

„Exact. Câte una pe săptămână în următoarele două luni. De unde o să vă găsiți timp? O să vă găsiți. Doar sunteți înțelept", am continuat eu. „N-ați fi ajuns aici dacă n-ați fi știut să luați hotărârile cele mai potrivite. Aveți capacitatea de a vă planifica viața și de a o include pe Betty Jo în aceste planuri."

„Știu", a spus el. „Pot s-o fac."

„Asta nu înseamnă însă că trebuie să renunțați la scopurile profesionale. Înseamnă doar că atunci când veți ajunge în vârful piramidei, Betty Jo și copiii vă vor fi alături."

Aspectul central în ceea ce privește timpul acordat este ca acesta să fie petrecut împreună. Și nu este suficient să fim alături de cealaltă persoană... Împreună înseamnă ca nimic să nu ne distragă atenția.

„Asta este ceea ce îmi doresc cel mai tare pe lumea asta. Indiferent dacă ajung sau nu în vârf, doresc ca ea să fie fericită. Vreau să mă bucur de viață alături de ea și de copii."

Au trecut mulți ani de atunci. Bill și Betty Jo au mers până în vârf și înapoi, dar important este că au făcut totul împreună. Copiii au plecat la casele lor, iar Bill și Betty Jo sunt întru totul de acord că aceștia au fost cei mai frumoși ani ai lor. Bill a devenit un mare amator de

muzică clasică, iar Betty Jo a întocmit o listă nesfârșită în carnețelul ei cu lucrurile pe care le apreciază la Bill. El nu se mai satură ascultându-le. Între timp, și-a deschis propria firmă și este din nou în top. Slujba lui nu mai e o amenințare pentru Betty Jo. Ea este chiar încântată și-l încurajează. Știe că este pe primul loc în viața lui. Rezervorul ei de iubire este plin, și dacă începe să se golească știe că este suficient să-i ceară lui Bill ca acesta să-i acorde toată atenția.

ÎMPREUNĂ

Aspectul central în ceea ce privește timpul acordat este ca acesta să fie petrecut împreună. Și nu este suficient să fim alături de cealaltă persoană... Doi oameni care stau în aceeași încăpere sunt aproape unul de celălalt, dar nu sunt neapărat și împreună. Împreună înseamnă ca nimic să nu ne distragă atenția. Când un tată stă pe jos și aruncă o minge copilașului lui de doi ani, el se concentrează asupra copilului, și nu asupra mingii. Acest scurt moment, indiferent cât ar dura, este un moment petrecut împreună. Dacă însă tatăl vorbește la telefon în timp ce aruncă mingea, nu-i mai acordă toată atenția copilului. Unii soți și unele soții cred că petrec mult timp împreună atunci când, în realitate, doar trăiesc unul în preajma celuilalt. Ei se află în aceeași casă în același timp, dar nu sunt împreună. Un soț care urmărește meciuri la televizor în timp ce vorbește cu soția lui nu-i acordă acesteia un timp pe măsură, pentru că nu se concentrează exclusiv asupra ei.

Timpul petrecut împreună nu înseamnă neapărat că trebuie să ne sorbim din ochi unul pe celălalt, ci să facem ceva împreună și să ne acordăm unul altuia întreaga noastră atenție. Activitatea în care suntem angajați amândoi este incidentală. Din punct de vedere afectiv,

important este să petrecem acest timp concentrându-ne unul asupra celuilalt. Activitatea pe care o desfășurăm este un mobil care creează acel sentiment de a fi împreună. Important în cazul tatălui care-i aruncă mingea copilașului de doi ani nu este actul în sine, ci starea emoțională care se creează între tată și copil.

Tot așa, un soț și o soție care joacă tenis, dacă petrec așa cum se cuvine acest timp împreună, se vor concentra nu asupra partidei, ci asupra faptului că-și petrec timpul împreună. Ceea ce contează cu adevărat este ceea ce se întâmplă la nivel afectiv. Faptul că ne petrecem timpul împreună având dorința comună de a ne comunica afecțiunea și că ne place să fim împreună și să facem diverse lucruri împreună este esențial.

ADEVĂRATA CONVERSAȚIE

Ca și vorbele de încurajare, limbajul timpului acordat are mai multe dialecte. Unul dintre cele mai cunoscute ar fi cel al adevăratei conversații. Prin adevărata conversație înțeleg un dialog plin de înțelegere, în cadrul căruia doi indivizi își împărtășesc experiențele, gândurile, sentimentele și dorințele într-un context echilibrat și într-o atmosferă prietenească. Majoritatea celor care se plâng că partenerii lor nu le vorbesc nu se referă la faptul că aceștia n-ar scoate nici un cuvânt, ci la acela că doar rareori participă la un dialog deschis. Dacă limbajul principal al iubirii partenerului înseamnă timpul petrecut împreună, un asemenea dialog este esențial pentru acea senzație de a se simți iubit/iubită.

Adevărata conversație este ceva destul de diferit față de primul limbaj al iubirii. Cuvintele de încurajare se concentrează asupra a ceea ce *spunem*, în vreme ce adevărata conversație se concentrează asupra a ceea ce *auzim*. Dacă îmi împărtășesc iubirea prin timpul acordat și

vom petrece mai multă vreme discutând, înseamnă că mă voi concentra să ascult și să înțeleg ceea ce spui. Voi pune întrebări, dar nu la întâmplare, ci din dorința reală de a înțelege ce gândești, ce simți și ce dorești.

L-am cunoscut pe Patrick când avea patruzeci și trei de ani și era căsătorit de șaptesprezece ani. Nu l-am uitat, pentru că primul contact verbal cu el a fost unul plin de dramatism. Stătea pe un fotoliu de piele în cabinetul meu, iar după ce s-a prezentat pe scurt, s-a aplecat spre mine și mi-a zis foarte emoționat: „Dle doctor Chapman, am fost un prost. Un mare prost."

„Cum ați ajuns la această concluzie?", am întrebat eu.

„Sunt însurat de șaptesprezece ani", mi-a zis el, „și soția mea m-a părăsit. Acum îmi dau seama cât de prost am fost."

Am repetat întrebarea inițială: „În ce fel ați fost prost?"

„Soția mea venea acasă de la muncă și îmi povestea despre problemele de la birou. Eu o ascultam și-i spuneam ce cred că ar trebui să facă. Întotdeauna o sfătuiam. O învățam să se confrunte cu problemele. «Problemele nu dispar pur și simplu. Trebuie să vorbești cu cei implicați sau cu șeful. Trebuie să dai piept cu problemele.» A doua zi venea de la slujbă și îmi vorbea despre aceleași probleme. Am întrebat-o dacă a făcut ce-i spusesem cu o zi înainte. A dat din cap că nu. Așa încât mi-am repetat sfatul. I-am explicat că aceasta este calea de a trata problema. Următoarea zi a venit din nou acasă, împărtășindu-mi aceleași probleme. Din nou am întrebat-o dacă a făcut ce i-am spus. Din nou a dat din cap că nu.

După trei sau patru seri petrecute astfel, m-am enervat. I-am spus să nu mai aștepte înțelegere din partea mea dacă nu este dispusă să asculte sfatul pe care i-l dau. Nu era nevoie să trăiască într-un asemenea stres. Putea rezolva problema cu condiția să fi procedat cum am sfătuit-o. Sufeream când o vedeam că este atât de

tensionată, mai ales că știam că există o alternativă. Când a mai deschis discuția, i-am spus: «Nici nu vreau să aud. Ți-am spus ce ai de făcut. Dacă nu-mi asculți sfatul, nu vreau să mai aud nimic.»"

Mulți dintre noi... sunt educați să analizeze problemele și să găsească soluții. Noi uităm însă că într-o căsnicie este vorba de o relație și nu de un proiect ce trebuie dus la bun sfârșit sau de o problemă care trebuie rezolvată.

„Ar fi trebuit să îmi văd de treaba mea. Ce prost am putut să fiu!", a spus el. „Mare prost. Acum îmi dau seama că de fapt nu de sfatul meu avea nevoie atunci când îmi povestea despre problemele de la birou. Voia doar înțelegere. Voia s-o ascult, să-i dau atenție, să-i dau de înțeles că îmi dau seama de tensiunea și chinul prin care trece. Voia să știe că o iubesc și că-i sunt alături. N-avea nevoie de nici un sfat. Voia doar să știe că este înțeleasă. Dar eu n-am încercat niciodată să o înțeleg. Eram mult prea preocupat să-i dau sfaturi. Ce prost am fost! Acum am rămas fără ea. Oare de ce nu-ți dai seama de lucrurile astea atunci când le faci?", m-a întrebat el. „Nu mi-am dat seama de nimic, parcă-mi luase Dumnezeu mințile. Doar acum am priceput cât de mult am greșit."

Soția lui Patrick implora de fapt o conversație bazată pe înțelegere. Din punct de vedere afectiv, ea tânjea să i se dea atenție ascultându-i-se nemulțumirile și frustrările. Patrick nu se concentrase asupra ascultatului, ci asupra vorbitului. Era atent doar la formularea problemei, pentru a-i găsi o soluție. El n-a ascultat destul de mult sau de bine încât să audă strigătul prin care ea solicita susținerea și înțelegerea de care avea nevoie.

Mulți suntem asemeni lui Patrick. Suntem educați să analizăm problemele și să găsim soluții. Uităm însă că într-o căsnicie este vorba de o relație și nu de un proiect ce trebuie dus la bun sfârșit sau de o problemă care trebuie rezolvată. O relație afectivă presupune să-ți asculți partenerul manifestând înțelegere față de gândurile, sentimentele și dorințele sale. Trebuie să fim dispuși să dăm sfaturi, însă doar atunci când ne sunt cerute și niciodată cu condescendență. Cei mai mulți dintre noi nu știm să ascultăm. Suntem mult mai buni la gândit și vorbit. Să înveți să asculți poate fi la fel de greu ca învățatul unei limbi străine, dar trebuie să învățăm dacă vrem să ne comunicăm iubirea. Acest lucru este valabil în special în cazul în care limbajul principal al iubirii partenerului este timpul acordat, iar dialectul aferent — adevărata conversație. Din fericire, s-au scris nenumărate cărți și articole referitoare la dezvoltarea artei ascultării. Nu voi încerca să repet ceea ce au scris alții, dar aș sugera un rezumat al câtorva sfaturi practice.

1. *Păstrează contactul vizual atunci când partenerul îți vorbește.* Asta ajută să nu-ți fugă gândul în altă parte și să poți să-i comunici partenerului că-i acorzi toată atenția.
2. *În timp ce-ți asculți partenerul, nu mai face și altceva.* Nu uita, timpul acordat presupune și întreaga atenție. Dacă te uiți la televizor, sau citești sau faci altceva care te interesează profund și de la care nu te poți abține în acel moment, mai bine spune-i partenerului. O abordare pozitivă ar putea fi: „Știu că vrei să-mi vorbești și chiar mă interesează ceea ce spui, dar vreau să-ți acord toată atenția cuvenită. Ceea ce nu pot face chiar acum, dar dacă mă mai lași zece minute să-mi termin treaba, te voi asculta cu adevărat." Majoritatea partenerilor vor respecta o asemenea doleanță.

3. *Ascultă sentimentele.* Întreabă-te: „Oare prin ce stare emoțională trece partenerul meu?" Atunci când ai impresia că ai găsit răspunsul, așteaptă să-ți fie confirmat. De exemplu: „Am impresia că ești dezamăgit/dezamăgită că am uitat..." Astfel îi dai ocazia să își clarifice sentimentele. De asemenea, e o formă de a comunica faptul că asculți cu atenție ceea ce spune.
4. *Observă limbajul trupului.* Pumnii strânși, mâinile tremurânde, lacrimile, sprâncenele ridicate și mișcarea ochilor îți pot da niște indicii referitoare la ceea ce simte celălalt. Uneori, limbajul trupului transmite un mesaj, în vreme ce cuvintele transmit un altul. Cere precizări, pentru a fi sigur că știi exact ce gândește sau simte celălalt.
5. *Refuză întreruperile.* Cercetările recente au arătat că, în medie, omul nu este atent mai mult de șaptesprezece secunde, după care întrerupe sau scoate o interjecție. Dacă îți acord toată atenția în timp ce vorbești, mă voi abține să mă apăr sau să aduc acuze sau să-mi afirm poziția. Scopul meu este să-ți descopăr gândurile și sentimentele. Obiectivul meu nu este să mă apăr sau să te aduc pe drumul cel bun, ci să te înțeleg.

CUM SĂ ÎNVEȚI SĂ VORBEȘTI

Adevărata conversație presupune nu numai a asculta plin de înțelegere, ci și a te destăinui. Când o soție spune: „Aș vrea ca soțul meu să-mi vorbească. Nu știu niciodată ce gândește sau ce simte", ea dorește, de fapt, mai multă intimitate. Vrea să se simtă mai aproape de soțul ei, dar cum ar putea-o face dacă nu știe cum reacționează? Pentru ca ea să se simtă iubită, el trebuie să

învețe să se destăinuie. Dacă limbajul ei de iubire constă în timpul acordat, și dialectul constă în adevărata conversație, rezervorul de iubire nu va fi niciodată plin până când el nu-și va destăinui gândurile și sentimentele.

Dacă trebuie să înveți limbajul adevăratei conversații, începe prin a observa emoțiile pe care le trăiești când ești departe de casă.

Destăinuirea nu e un lucru prea ușor pentru unii dintre noi. Mulți adulți s-au format în familii în care exprimarea gândurilor și sentimentelor nu numai că nu a fost încurajată, ci direct condamnată. Atunci când cereai o jucărie, primeai o predică despre starea jalnică a finanțelor familiei. Copilul se simțea vinovat pentru o asemenea dorință și învăța repede să nu-și mai exprime dorințele. Când își exprima supărarea, părinții reacționau cu vorbe aspre. Astfel, copilul a învățat că nu se cade să-ți exprimi supărarea. Dacă acel copil era făcut să se simtă vinovat pentru că și-a exprimat dezamăgirea că n-a putut merge la cumpărături cu tatăl său, el a învățat să nu-și mai exteriorizeze această dezamăgire. Până să ajungem la vârsta adultă, mulți dintre noi am învățat să ne ascundem sentimentele. Practic, nu mai aveam o legătură directă cu eul nostru afectiv.

O soție îi poate spune soțului ei: „Ce părere ai despre ce a făcut Don?" Iar soțul respectiv îi poate răspunde: „Cred că a greșit. Ar fi trebuit să..." Dar nu-i destăinuie sentimentele sale. El doar dă glas gândurilor sale. Poate că are dreptate să se simtă supărat, jignit sau dezamăgit, dar trăiește de atâta vreme într-o lume a gândurilor, încât nu e în stare să își exprime sentimentele. Atunci când se hotărăște să învețe limbajul adevăratei conver-

saţii, e ca şi cum ar învăţa o limbă străină. Trebuie să înceapă prin a ajunge la propriile-i sentimente, să conştientizeze că este o fiinţă emoţională, în ciuda faptului că a negat acest lucru multă vreme.

Dacă trebuie să înveţi limbajul adevăratei conversaţii, începe prin a-ţi nota emoţiile pe care le trăieşti departe de casă. Ia-ţi un carneţel şi ţine-l la tine zi de zi. De trei ori pe zi întreabă-te: „Ce emoţii am trăit în aceste ultime trei ore? Ce am simţit în drum spre serviciu, când şoferul maşinii din spate dădea semne de nerăbdare? Ce am simţit când m-am oprit la benzinărie, unde pompa automată nu se închidea şi mi-am umplut caroseria de benzină? Ce am simţit când am ajuns la birou şi am descoperit că secretarei mele i se dăduse o altă îndatorire pentru un proiect special ce urma să fie făcut în dimineaţa respectivă? Ce am simţit când şeful mi-a spus că proiectul la care lucram trebuie terminat în trei zile, când eu credeam că am două săptămâni la dispoziţie?"

Notează-ţi sentimentele în acest carneţel alături de câteva cuvinte care să te ajute să-ţi aminteşti de întâmplarea ce a generat sentimentele respective. Lista ar trebui să arate cam aşa:

Întâmplare	Sentimente
şofer nerăbdător	mânie
benzinărie	enervare
fără secretară	dezamăgire
proiectul trebuie terminat în trei zile	frustrare şi nelinişte

Încearcă să faci acest exerciţiu de trei ori pe zi şi vei reuşi să-ţi conştientizezi natura emoţională. Folosind carneţelul, comunică-ţi emoţiile şi întâmplările pe scurt partenerului de viaţă cât mai multe zile. După câteva

săptămâni, îți vei exprima mult mai ușor emoțiile în fața partenerului. În câteva săptămâni îți vei putea exterioriza și comenta emoțiile în fața partenerului, copiilor, chiar și legat de ceea ce se petrece în casă. Nu uita, emoțiile în sine nu sunt nici bune, nici rele. Ele sunt simple reacții psihologice la întâmplările vieții.

Pornind de la gândurile și emoțiile noastre, în cele din urmă luăm hotărâri. Când cel care conducea nerăbdător în spatele mașinii tale te-a urmărit enervant pe șosea și te-ai mâniat, probabil că te-ai gândit așa: *Aș vrea să mă lase în pace; aș vrea să mă depășească; dacă aș fi sigur că n-am să fiu prins, aș apăsa eu pe accelerator și l-aș lăsa cu ochii în soare; am să apăs pe frână și o să-i las pe cei de la asigurări să-mi cumpere o mașină nouă; sau poate că am să trag pe dreapta și am să-l las să treacă.*

În final, iei o hotărâre sau celălalt șofer se lasă păgubaș, face cale întoarsă sau te depășește și ajungi cu bine la slujbă. În orice împrejurare a vieții, avem anumite emoții, gânduri și dorințe și în cele din urmă acționăm. Aceasta este expresia a ceea ce numim procesul de destăinuire. Dacă ai hotărât să înveți acel dialect al iubirii care este adevărata conversație, fără îndoială că acesta este drumul pe care trebuie să o iei.

TIPURI DE PERSONALITATE

Nu toți reușim să ne conștientizăm emoțiile, dar când e vorba să le exprimăm, absolut toți suntem influențați de propria noastră personalitate. Am constatat că există două tipuri de personalitate. Primul este cel căruia eu îi spun „Marea Moartă". În micuțul Israel, Marea Galileei comunică la sud cu râul Iordan, care se varsă în Marea Moartă. Marea Moartă nu se duce nicăieri. Ea doar primește, dar nu dă. Acest tip de personalitate este receptorul a diverse experiențe, emoții și gânduri cât e ziua de lungă. Există un enorm rezervor

în care sunt înmagazinate informațiile și, în general, cei care dețin o asemenea personalitate se bucură că nu trebuie să discute aceste subiecte. Dacă îi spui unui tip cu personalitate „Marea Moartă": „Ce s-a întâmplat? De ce nu vorbești deloc astă seară?", probabil că-ți va răspunde: „Nu s-a întâmplat nimic. Ce te face să crezi că s-a întâmplat ceva?" Acest răspuns este foarte sincer. El se bucură că nu trebuie să vorbească. E în stare să meargă cu mașina de la Chicago la Detroit și să nu scoată o vorbă, simțindu-se foarte bine așa.

La cealaltă extremă se află „Pârâul care Susură". Oamenii cu acest tip de personalitate povestesc despre orice ar vedea sau orice ar auzi și rareori trec șaizeci de secunde între două relatări. Indiferent ce ar vedea sau ar auzi, ei trebuie să povestească. Dacă nu e nimeni acasă și el/ea nu are cu cine să vorbească, sună pe cineva la telefon: „Știi ce am văzut? Știi ce am auzit?" Dacă nu găsește pe nimeni la telefon, vorbește singur/singură, tocmai pentru că nu are la îndemână un „rezervor". De multe ori, o „Mare Moartă" se căsătorește cu un „Pârâu care Susură". Acest lucru se întâmplă pentru că în perioada în care încă își fac curte fiecare este pentru celălalt o partidă extrem de tentantă.

Una dintre modalitățile de a ne însuși un nou tip de comportament este stabilirea unei durate zilnice în care ambii parteneri să vorbească despre trei lucruri care li s-au întâmplat în ziua respectivă și despre cum au reacționat.

Dacă ești o „Mare Moartă" și ai întâlnire cu un „Pârâu care Susură", înseamnă că vei petrece o seară minunată. Nu trebuie să te întrebi: „Oare cum voi începe conversația astă seară, și mai ales cum voi face să

nu apară timpi morți?" De fapt, nici nu e nevoie să te gândești deloc. E suficient să dai din cap și să spui „Îhâ", iar celălalt va umple întreaga seară și vei ajunge acasă spunându-ți: „Ce persoană nemaipomenită!" Pe de altă parte, dacă ești un „Pârâu care Susură" și te întâlnești cu o „Mare Moartă", vei avea o seară la fel de minunată, pentru că „Mările Moarte" sunt cei mai buni ascultători de pe lumea asta. Tu vei pălăvrăgi vreme de trei ore, ea te va asculta cu atenție și vei pleca acasă spunându-ți: „Ce persoană nemaipomenită!" Vă simțiți atrași unul de celălalt. Dar după cinci ani de căsătorie, „Pârâul care Susură" poate să se trezească într-o bună dimineață și să spună: „Suntem căsătoriți de cinci ani și eu nici măcar nu o cunosc." „Marea Moartă" va zice: „Îl cunosc *prea* bine. Aș vrea să mă mai scutească puțin, că mă sufocă." Vestea cea bună este că „Mările Moarte" pot învăța să vorbească, iar „Pârâurile care Susură" pot învăța să asculte. Suntem influențați de personalitatea proprie, dar nu suntem controlați de ea.

Una dintre modalitățile de a ne însuși un nou tip de comportament este stabilirea unei durate zilnice în care ambii parteneri să vorbească despre trei lucruri care li s-au întâmplat în ziua respectivă și despre cum au reacționat. Eu numesc asta „Minima Nevoie Zilnică" a unei căsnicii fericite. Dacă începi cu un minim zilnic, după câteva săptămâni sau luni vei constata că o conversație adevărată poate decurge mult mai bine și mai fluent între voi.

ACTIVITĂȚI COMUNE

Pe lângă limbajul timpului acordat sau al atenției acordate, mai există un dialect, cel al activităților comune. La o recentă conferință despre căsnicii, am întrebat mai multe cupluri cum ar termina această frază: „Cel

mai tare mă simt iubit/iubită de către soția/soțul meu atunci când..." Iată răspunsul unui soț de douăzeci și nouă de ani care era căsătorit de opt ani: „Simt că soția mea mă iubește cel mai tare atunci când facem împreună diverse lucruri care îmi fac plăcere și care îi plac și ei. Vorbim mai mult și parcă ar fi iar ca în perioada în care încă ne făceam curte." Acesta este un răspuns tipic celor care au ca limbaj principal al iubirii timpul acordat. Accentul cade pe cuvântul *împreună*, pe a face diverse lucruri împreună și pe acordarea unei atenții exclusive.

Activitățile comune pot consta în orice l-ar interesa pe unul dintre parteneri sau pe amândoi. Accentul nu cade pe ceea ce faci, ci pe motivația a ceea ce faci. Scopul este să trăiești ceva împreună, gândindu-te că: „Ține la mine. A fost dispus să facă un lucru care îmi place și chiar a avut o atitudine pozitivă." Asta înseamnă iubire. Pentru unii, este chiar exprimarea cea mai sonoră a iubirii.

Tracie a crescut într-un mediu muzical. Toată copilăria a auzit în casă numai muzică clasică. Cel puțin o dată pe an își însoțea părinții la concerte. Pe de altă parte, Larry a crescut la țară, în acorduri de muzică western. Nu a mers niciodată la concert, iar radioul era mereu pus pe posturi care transmiteau muzică country. El spunea că muzica simfonică este muzică de lift. Dacă nu s-ar fi căsătorit cu Tracie, probabil că n-ar fi ajuns niciodată la un concert. Dar înainte de căsătorie, când încă se afla în acea stare obsedantă de îndrăgostit, a mers la concert. Dar chiar și în acea stare euforică, reacția sa a fost: „Ce, asta e muzică?" După ce s-au căsătorit nu se aștepta ca această experiență să se mai repete. Când câțiva ani mai târziu a constatat că pentru Tracie limbajul iubirii presupune timp acordat și că dialectul preferat era cel al activităților comune, iar mersul la concert ar fi fost una dintre aceste activități, s-a hotărât

s-o facă plin de entuziasm. Scopul lui era clar. Nu să meargă neapărat la concert, ci s-o iubească pe Tracie și să-i vorbească pe limba ei cât mai tare, ca să-l audă. Cu timpul, a început să-i placă să meargă la concerte și, uneori, chiar să se bucure de câte o bucată muzicală. N-a ajuns niciodată un mare meloman, dar s-a dovedit expert în a o iubi pe Tracie.

Unul dintre rezultatele secundare ale activităților comune este faptul că furnizează o bancă de amintiri din care poți scoate foloase în anii ce vin.

Activitățile comune pot însemna grădinărit, mersul la talcioc, cumpărarea de antichități, a asculta muzică, picnicuri, plimbări lungi, spălatul mașinii împreună într-o zi caniculară de vară. Activitățile sunt limitate doar de interesele și dorințele noastre de a încerca noi experiențe. Principalele componente ale unei activități comune sunt: (1) cel puțin unul vrea să facă acest lucru; (2) și celălalt e dispus s-o facă; (3) ambii știți de ce o faceți — pentru a vă exprima iubirea prin a fi împreună.

Unul dintre rezultatele secundare ale activităților comune este faptul că furnizează o bancă de amintiri din care poți scoate foloase în anii ce vin. Fericit este cuplul care își amintește o plimbare în zori pe malul mării, primăvara în care au plantat florile din grădină, momentul în care s-au urzicat în timp ce alergau după un iepure prin pădure, seara în care au mers pentru prima dată la un meci important de baseball, singura dată când au fost împreună la schi, iar el și-a rupt piciorul, parcurile de distracție, concertele, catedralele și... ah!, da!, cum se odihneau sub cascadă după ce merseseră pe jos trei kilometri. Aproape că simt și ceața care îi înconjura. Acestea toate sunt amintiri ale iubirii, în special

pentru persoanele al căror limbaj principal constă în timpul acordat unul altuia.

Și oare când ne găsim timp pentru toate acestea, mai ales dacă ambii avem o carieră? Tot așa cum ne găsim timp pentru prânz și cină. De ce? Pentru că este un lucru tot atât de esențial pentru căsnicia noastră pe cât sunt mesele pentru sănătatea noastră. Este dificil? Trebuie totul planificat cu grijă? Da. Înseamnă că trebuie să renunțăm la niște activități personale? Eventual. Înseamnă să mai facem și lucruri care nu ne amuză în mod special? Categoric. Oare merită? Fără îndoială. Și eu cu ce mă aleg? Cu plăcerea de a trăi alături de un partener care se simte iubit și știe că am învățat să mă exprim fluent în limbajul iubirii sale.

În mod special, vreau să le mulțumesc lui Bill și lui Betty Jo din Little Rock, care m-au învățat care este importanța limbajului numărul unu a iubirii, respectiv al cuvintelor de încurajare, dar și a limbajului numărul doi al iubirii, al timpului acordat unul celuilalt. Și acum să mergem la Chicago și la limbajul numărul trei al iubirii.

6

LIMBAJUL NR. 3 AL IUBIRII: PRIMIREA DE DARURI

Studiam antropologia la Chicago. Prin intermediul etnografiei, am cunoscut popoare fascinante din lumea întreagă. Am fost în America Centrală și am studiat culturile târzii: maya și aztecă. Am traversat Pacificul și am studiat popoarele tribale din Melanezia și Polinezia. I-am studiat pe eschimoșii din tundra Nordului îndepărtat și pe aborigenii din Japonia. Am examinat tipologiile culturale referitoare la iubire și căsnicie și am descoperit că în fiecare cultură studiată oferirea de daruri este parte componentă a procesului iubire-căsnicie.

Antropologii sunt îndrăgostiți de tipologiile culturale care au tendința de a străbate culturile. De altfel, și eu am reacționat la fel. Oare această dăruire de cadouri este o exprimare fundamentală a iubirii care transcende barierele culturale? Oare această reacție de a iubi este însoțită întotdeauna de conceptul de a dărui? Acestea sunt niște întrebări academice și oarecum filozofice. Dar dacă răspunsul este pozitiv, înseamnă că există câteva implicații practice profunde în cazul cuplurilor nord-americane (și din întreaga lume).

Am făcut o călătorie în scopuri antropologice în Insula Dominica. Doream să studiem cultura indienilor din Caraibe; în timpul acestei cercetări de teren l-am cunoscut pe Fred. Fred era un tânăr de culoare de douăzeci și opt de ani. El își pierduse o mână într-un accident, pe când se afla la pescuit cu dinamită. După accident, nu s-a mai putut ocupa de pescuit. Avea foarte mult

timp la dispoziție și m-am bucurat de prezența lui. Am petrecut ore întregi împreună, discutând despre cultura sa.

La prima mea vizită acasă la Fred, el mi-a spus: „Dle Gary, doriți niște suc?" Lucru la care eu am răspuns cu entuziasm. El s-a întors spre fratele lui mai mic și i-a zis: „Du-te și adu-i dlui Gary niște suc." Fratele lui a ieșit pe aleea prăfuită, s-a cățărat într-un cocotier și s-a întors cu o nucă de cocos verde. „Tai-o!", i-a poruncit Fred. Din trei mișcări iuți de macetă el a secționat nuca deasupra, făcându-i un dop triunghiular. Fred mi-a întins nuca de cocos și mi-a zis: „Suc pentru dvs." Era verde, dar l-am băut — tot — pentru că știam că este un dar făcut din dragoste. Eram prietenul lui, și prietenilor le dai suc.

La sfârșitul săptămânilor petrecute împreună, când tocmai mă pregăteam să plec de pe mica insulă, Fred mi-a dat o ultimă dovadă a iubirii sale. Era un băț de doi metri și jumătate pe care îl pescuise de pe fundul oceanului. Era foarte neted pentru că fusese izbit de stânci. Mi-a spus că acel băț stătuse multă vreme pe plaja insulei Dominica și că dorește să îl iau ca amintire a acestei frumoase insule. Chiar și azi, privindu-l, aproape că aud valurile Caraibelor. Dar nu atât despre asta îmi amintesc din insulă, cât despre iubire.

Un dar este ceva pe care îl poți ține în mână și să spui: „Privește, s-a gândit la mine"; sau „Nu m-a uitat." Te poți gândi la cineva și îi poți oferi un dar. Darul în sine este un simbol al acestui gând. Nu contează dacă a costat sau nu bani. Ceea ce contează este că te-ai gândit. Și gândul nu a fost doar în minte, ci a fost exprimat printr-un dar, care este o expresie a iubirii.

Mamele nu uită niciodată ziua în care copiii lor le-au adus o floare din grădină. Ele se simt iubite, chiar dacă a fost o floare care n-ar fi trebuit ruptă. Din fragedă pruncie, copiii sunt înclinați să ofere daruri părinților, o altă dovadă că darurile sunt un gest fundamental în iubire.

Darurile sunt simboluri vizuale ale iubirii. Majoritatea nunților includ și dăruirea și primirea de inele sau verighete. Persoana care conduce această ceremonie spune: „Aceste verighete sunt semne clare și vizibile ale legăturii spirituale interioare care vă unește inimile îndrăgostite pentru totdeauna." Aceasta nu este o simplă retorică lipsită de sens. Este un adevăr semnificativ exprimat — simbolurile având o valoare afectivă. Lucrurile sunt poate și mai clare în cazul destrămării unei căsătorii, atunci când soțul sau soția respectivă nu mai poartă verigheta. Este un semn vizual că respectiva căsnicie are probleme serioase. Un soț îmi spunea: „Când mi-a aruncat verigheta în față și a plecat supărată din casă trântind ușa în urma ei, am știut că avem probleme grave. N-am luat verigheta de pe jos vreme de două zile. Când, în sfârșit, am făcut-o, nu m-am putut stăpâni să nu plâng." Verighetele erau un simbol a ceea ce ar fi trebuit să fie, dar atunci când se aflau în mâna lui și nu pe degetul ei, deveneau semnele destrămării respectivei căsnicii. Acea verighetă aruncată îi trezea emoții profunde soțului respectiv.

Simbolurile vizuale ale iubirii sunt mai importante pentru unii decât pentru alții. De aceea, fiecare are reacții diferite față de verighete. Unii nu-și scot verigheta niciodată după nuntă, alții nici nu poartă așa ceva. Acesta este un alt semn că oamenii au diverse limbaje principale ale iubirii. Dacă primirea de daruri este limbajul meu principal în iubire, înseamnă că acord multă importanță verighetei pe care mi-ai dăruit-o și că o voi purta cu mare mândrie. Voi fi, de asemenea, foarte impresionat și de alte daruri pe care mi le vei face de-a lungul anilor. Le voi socoti expresii ale iubirii. Fără daruri în calitate de simboluri vizuale, mă pot îndoi de iubirea ta.

Darurile pot fi de orice dimensiune, culoare și formă. Unele sunt foarte costisitoare, altele sunt gratuite. Cei pentru care principalul limbaj constă în primirea de daruri vor aprecia prețul acestuia doar dacă este mult peste posibilități. Dacă un milionar oferă mereu câte un cadou de un dolar, soția respectivă se poate îndoi că ar fi vorba de o expresie a iubirii. Dar atunci când finanțele familiei sunt limitate, un cadou de un dolar poate însemna o iubire de milioane.

Dacă principalul limbaj al iubirii partenerului constă în primirea de daruri, poți deveni un adevărat expert în a le oferi. De fapt, este unul dintre cele mai simple limbaje și, deci, este ușor de învățat.

Darurile pot fi cumpărate, găsite sau făcute. Soțul care se oprește pe drum și culege pentru soția sa niște flori de câmp își exprimă iubirea, cu condiția ca aceasta să nu fie alergică. Cel care-și poate permite poate cumpăra o felicitare frumoasă cu mai puțin de cinci dolari. Cel care n-are cu ce poate face una pe gratis. Caută prin hârtiile aruncate la coș la serviciu, împăturește ce a găsit, ia o foarfecă, decupează o inimă și scrie „Te iubesc" și, evident, semnează. Darurile nu trebuie să fie neapărat costisitoare.

Dar ce se întâmplă cu o persoană care zice: „Eu n-am obiceiul să fac daruri. N-am primit prea multe în copilărie. Nu știu să le aleg. Nu mi-e deloc la îndemână"? Felicitări! Ai făcut deja prima descoperire pentru a deveni un iubit. Tu și soția ta vorbiți limbaje diferite, dar acum, că ți-ai dat seama, pune-te pe treabă și învață și alt limbaj. Dacă în cazul ei limbajul iubirii înseamnă daruri, poți deveni un expert în a dărui. De fapt, este limbajul care se învață cel mai ușor.

De unde să începi? Fă o listă cu toate darurile de care s-a entuziasmat partenera ta de-a lungul anilor. Pot fi daruri făcute de tine sau de alți membri ai familiei sau de prieteni. Datorită listei îți vei putea face o idee în legătură cu ce fel de daruri îi plac. Dacă nu prea te pricepi sau chiar nu știi deloc cum să alegi darurile de pe listă, apelează la ajutorul celorlalți membri ai familiei care îți cunosc partenera. Între timp, alege darurile care ți se par ușor de cumpărat, de făcut sau de găsit și oferă-i-le partenerei. Nu aștepta vreo ocazie specială. Dacă darurile sunt principalul său limbaj de iubire, aproape orice îi vei dărui va fi perceput ca o expresie a iubirii. (Dacă s-a arătat nemulțumită de ceea ce i-ai dăruit până acum și aproape nimic nu i-a plăcut, mai mult ca sigur că primirea de daruri nu este limbajul ei preferat.)

DARURI ȘI BANI

Dacă vrei să devii un expert în a oferi daruri, trebuie să-ți schimbi atitudinea față de bani. Fiecare dintre noi evaluează altfel banii și trăim diverse senzații referitor la cheltuirea lor. Unii avem tendința să-i spânzurăm cu ușurință, ne simțim bine când cheltuim bani, alții preferă să-i economisească și să-i investească. Ne simțim bine când punem bani deoparte sau îi investim înțelept.

Dacă ești un cheltuitor, îți va fi ușor să cumperi daruri pentru partenera ta. Dacă ești un econom, vei avea o rezistență față de a cheltui bani în semn de iubire. Nu-ți cumperi ție diverse lucruri. De ce i-ai cumpăra partenerei? Această abordare este însă de fapt refuzul de a recunoaște că ție îți *cumperi* diverse lucruri. Economisind și investind, îți cumperi siguranța zilei de mâine. Ai grijă de nevoile tale afective prin felul în care manevrezi banii. Dar astfel nu satisfaci și nevoile afec-

tive ale partenerei. Dacă descoperi că principalul limbaj al iubirii partenerei este primirea de daruri, atunci poate că vei pricepe că achiziționarea acestor daruri este cea mai bună investiție pe care o poți face. Investești în relația afectivă și umpli rezervorul de iubire al partenerei; și când acesta este plin, vei primi aceeași iubire în acel limbaj pe care tu îl înțelegi. Când ambele nevoi afective personale vor fi satisfăcute, căsnicia va căpăta o cu totul altă dimensiune. Nu-ți face griji pentru economii. Vei rămâne un econom, dar investind în iubirea pentru partener e ca și cum ai investi în niște acțiuni sigure.

DĂRUIREA SINELUI

Există și un alt dar — care nu este palpabil, dar care uneori este mai elocvent decât unul ce poate fi pipăit. Eu îi spun dăruirea sinelui sau darul prezenței în sine. Să fii acolo atunci când partenerul are nevoie de tine este extrem de important pentru cel al cărui principal limbaj de iubire este primirea de daruri. Jan îmi spunea cândva: „Soțul meu Don iubește sportul mai mult decât pe mine."

„De ce spui asta?", am întrebat.

„În ziua în care s-a născut copilul nostru a jucat fotbal. Eu zăceam în spital, iar el juca fotbal", mi-a spus ea.

„A fost de față când s-a născut copilul?"

„A, da. A așteptat destul de mult timp să se nască, dar zece minute mai târziu s-a dus să joace fotbal. Am fost distrusă. Era un moment atât de important pentru viața noastră. Voiam să-l trăim împreună. Aș fi vrut să fie alături de mine. Don însă m-a lăsat baltă și s-a dus să bată mingea."

Soțul acesta degeaba i-ar fi trimis zeci de trandafiri. Nimic n-ar fi contat în afară de prezența sa la spital, alături de ea. Era limpede că Jan fusese profund traumatizată de această experiență. „Copilașul" avea acum cincisprezece ani și ea încă mai vorbea cu aceeași emoție, ca și cum s-ar fi întâmplat ieri. Am mers mai departe. „De aici ai tras concluzia că Don iubește mai mult sportul decât pe tine?"

„O, nu", mi-a spus ea. „Și în ziua în care am îngropat-o pe mama s-a dus să joace fotbal."

„A mers la înmormântare?"

„Da. A mers la înmormântare, dar de îndată ce s-a terminat, s-a dus să joace fotbal. Nu mi-a venit să cred. Frații și surorile mele au venit cu mine acasă, dar soțul meu s-a dus să joace fotbal."

Ulterior, l-am întrebat pe Don despre aceste două întâmplări. Știa exact la ce mă refer. „Știam eu că o să deschidă discuția", mi-a zis el.

„I-am fost alături cât timp a durat travaliul și până s-a născut copilul. Am făcut poze; eram atât de fericit! De-abia așteptam să le spun băieților din echipă. Dar când m-am întors seara la spital, a sărit balonul în aer. Era atât de furioasă. Nu-mi venea să-mi cred urechilor. Credeam că o să fie mândră că le-am spus și băieților din echipă."

Prezența fizică în momentele de criză este cel mai important dar pe care îl poți face în cazul în care limbajul pricipal de iubire al partenerului tău este primirea de daruri.

„Și când a murit mama ei? Probabil că nu ți-a spus că mi-am luat liber o săptămână înainte să moară și am

petrecut-o la spital cu ea și la mama ei acasă, făcând tot felul de reparații și ajutând în fel și chip. După ce a murit și s-a terminat înmormântarea, am simțit că am făcut tot ce am putut. Simțeam nevoia să-mi trag sufletul. Îmi place să joc fotbal și știam că asta o să mă ajute să mă destind și că nu voi mai fi atât de tensionat ca până atunci. Am crezut că vrea să mai fac și eu o pauză.

Am făcut ceea ce am crezut că e important pentru ea, dar n-a fost de ajuns. Are ea grijă să nu uite aceste două zile. Spune că iubesc sportul mai mult decât pe ea. Asta mi se pare de-a dreptul caraghios."

El este un soț sincer, dar care nu reușește să înțeleagă enorma importanță a prezenței sale fizice. Să-i fie alături e lucrul cel mai important pentru soția sa. Prezența fizică în momentele de criză este cel mai important dar pe care îl poți face în cazul în care limbajul principal de iubire al partenerului tău este primirea de daruri. Trupul tău devine simbolul iubirii tale. Dacă îndepărtezi acest simbol, sentimentul iubirii dispare, se evaporă. Când au mers la un consilier matrimonial, Don și Jan au retrăit chinurile și neînțelegerile trecutului. În cele din urmă, Jan l-a iertat, iar Don a înțeles de ce este atât de importantă prezența sa fizică pentru ea.

Dacă prezența fizică a partenerului este importantă pentru tine, te implor să i-o spui deschis. Nu te aștepta să-ți citească gândurile. Pe de altă parte însă, dacă partenerul îți spune: „Tare aș vrea să fii cu mine diseară, mâine, în după-amiaza aceasta", ia foarte în serios această doleanță. Din punctul tău de vedere, s-ar putea să nu fie foarte important. Dar dacă nu ai nici o reacție, s-ar putea întâmpla să comunici un mesaj greșit. Îmi povestea cândva un soț: „Când a murit mama, soția mea a fost învoită de la serviciu de șeful ei doar pentru două ore, pentru înmormântare, trebuind să se întoarcă neapărat la birou în după-amiaza aceea. Soția mea i-a spus

șefului că simte că soțul ei are nevoie de sprijin în acea zi și că va trebui să lipsească toată ziua.

Șeful i-a răspuns: «Dacă vei lipsi toată ziua, s-ar putea să-ți pierzi slujba».

Soția mea i-a răspuns: «Soțul meu este mai important decât slujba mea» și și-a petrecut ziua cu mine. În ziua aceea, m-am simțit mai iubit de ea ca niciodată. N-am uitat niciodată ce a făcut. Și apropo...", a mai adăugat el, „nu și-a pierdut slujba. Curând după aceea, șeful ei a plecat și i s-a oferit ei postul." Acea soție s-a exprimat într-un limbaj pe care soțul ei îl înțelegea, iar el nu a uitat asta niciodată.

Aproape tot ce s-a scris pe acest subiect al iubirii indică faptul că la baza acestui sentiment se află generozitatea. Toate cele cinci limbaje ale iubirii ne îndeamnă să oferim ceva partenerului, dar pentru unii darurile, simbolurile vizibile ale iubirii sunt cele mai convingătoare. O ilustrare extrem de la obiect a acestui adevăr ar fi întâmplarea de la Chicago, unde i-am cunoscut pe Jim și Janice.

Asistaseră la seminarul meu despre căsnicie și au fost de acord să mă ducă până la aeroportul O'Hare, după ce terminasem seminarul într-o sâmbătă după-amiaza. Rămăseseră două sau trei ore până la plecarea avionului și m-au întrebat dacă nu vreau să ne oprim la un restaurant. Eram mort de foame, așa încât am acceptat imediat. În după-amiaza aceea însă, m-am ales cu mult mai mult decât cu o masă pe gratis.

Jim și Janice copilăriseră fiecare la câte o fermă din Illinois, cam la o sută cincizeci de kilometri distanță unul de celălalt. Se mutaseră la Chicago la puțină vreme după nuntă. Povestea pe care mi-o istoriseau se petrecuse cu cincisprezece ani în urmă și înainte să aibă cei trei copii. Janice s-a apucat să vorbească aproape imediat ce s-a așezat. Ea mi-a spus: „Dle doctor Chapman,

motivul pentru care am vrut să vă conducem la aeroport este că voiam să vă povestim despre miracolul nostru." Cuvântul *miracol* mă cutremură întotdeauna, mai ales când nu știu prea multe despre persoana care îl folosește. *Oare ce poveste bizară am să aud?* mă întrebam. Dar am ținut acest gând în sinea mea și i-am acordat toată atenția lui Janice, ascultându-i povestea care avea să mă șocheze.

Ea mi-a spus: „Dle doctor Chapman, Dumnezeu s-a folosit de dumneavoastră ca să facă o minune cu căsnicia noastră." M-am simțit deja vinovat. Cu o clipă mai înainte aveam dubii în legătură cu termenul *miracol* și între timp devenisem tocmai motivul acestuia. Ascultam și mai atent. Janice a continuat: „Acum trei ani, am participat la prima conferință în legătură cu căsnicia pe care ați ținut-o aici, la Chicago. Eram disperată", mi-a spus ea. „Mă gândeam foarte serios să-l părăsesc pe Jim și i-o și spusesem. De multă vreme, căsnicia noastră nu mai avea nici un sens. Mă dădusem bătută. Ani de zile mă plânsesem lui Jim că am nevoie de iubirea lui, dar el nu reacționase în nici un fel. Îi iubeam pe copii și știam că și ei mă iubesc, dar simțeam că nu vine nimic din partea lui Jim. De fapt, în acel moment chiar îl uram. Era un ins foarte tipicar. Făcea totul din rutină, era perfect previzibil și nimic nu-l putea scoate din acest ritm."

„Ani de zile", a continuat ea, „am încercat să fiu o soție bună. Am gătit, am spălat, am călcat, am gătit, am spălat, am călcat. Am făcut toate acele lucruri pe care credeam eu că trebuie să le facă o soție bună. Am făcut dragoste, pentru că știam că asta este important pentru el. Dar nu simțeam nici un fel de iubire din partea lui. Am simțit că parcă nu mai avea chef să ne vedem după ce ne-am căsătorit sau pur și simplu i se părea totul de la sine înțeles. Mă simțeam folosită și neapreciată.

Când i-am povestit lui Jim despre sentimentele mele, mi-a râs în nas și mi-a zis că avem o căsnicie bună, ca, de altfel, toți ceilalți din jurul nostru. Nu înțelegea de ce sunt atât de nefericită. Mi-a reamintit că toate chitanțele sunt plătite, că avem o casă frumoasă și o mașină nouă, că puteam să muncesc sau nu, după cum doream, și că ar trebui să fiu fericită, nu să mă plâng tot timpul. Nici măcar n-a încercat să-mi înțeleagă sentimentele. M-am simțit complet respinsă."

„Ei bine", mi-a spus ea în timp ce-și împingea ceașca de ceai și se apleca spre mine, „am venit la conferința dumneavoastră acum trei ani. Nu mai fusesem la așa ceva. Nu știam la ce să mă aștept, și să vă spun drept, nu mă așteptam la prea multe. Nu credeam că cineva ar fi putut să îl mai schimbe pe Jim. În timpul conferinței și după aceea, Jim n-a spus prea multe. Părea să-i fi plăcut. I s-a părut că sunteți amuzant. Dar nu a discutat cu mine despre nici una dintre ideile exprimate. Nici nu mă așteptam. Și nici nu l-am întrebat. Cum spuneam, deja mă dădusem bătută."

„După cum știți", mi-a zis ea, „conferința s-a terminat sâmbătă după-amiază. Sâmbătă noaptea și duminica au decurs ca de obicei, dar luni după-amiază, când s-a întors de la muncă, mi-a adus în dar un trandafir. «De unde l-ai luat?», am întrebat. «L-am cumpărat de la florăreasă», mi-a spus el. «M-am gândit că meriți un trandafir». Am început să plâng. «Vai, Jim, ce drăguț din partea ta!»"

„În gândul meu știam că de fapt cumpărase trandafirul de la un tânăr pe care îl văzusem vânzând flori în acea după-amiază, dar oricum nu conta. Important era că îmi cumpărase un trandafir. Marți m-a sunat de la serviciu cam pe la unu și jumătate și m-a întrebat dacă să cumpere o pizza pe care s-o aducă acasă pentru cină. Mi-a zis că s-a gândit că o să-mi facă plăcere să nu mai

gătesc într-o seară. I-am spus că este o idee minunată, așa încât mi-a adus pizza și ne-am distrat de minune. Copiilor le-a plăcut și i-au mulțumit tatălui lor că le-a adus pizza. Chiar l-am îmbrățișat și i-am spus ce bucurie mi-a făcut."

„Când s-a întors acasă miercuri, a adus fiecăruia dintre copii câte o cutie cu fursecuri, iar mie un ghiveci cu flori. Știa că trandafirul se ofilește și s-a gândit că îmi va face plăcere ceva care durează mai mult. Începusem să cred că am halucinații. Nu-mi venea să cred că Jim făcea una ca asta, și mai ales nu înțelegeam de ce. Joi seara, după cină, mi-a oferit o felicitare ce cuprindea un mesaj în care declara că nu a fost întotdeauna în stare să-și exprime iubirea față de mine, dar că speră că această felicitare îmi va explica exact cât de mult ține la mine. Am plâns iar, m-am uitat la el și nu m-am putut abține să nu-l îmbrățișez și să nu-l sărut. «Ce-ar fi ca sâmbătă să angajăm o *baby-sitter* și să mergem în oraș să cinăm numai noi doi?», mi-a sugerat el. «Ar fi minunat», am spus. Vineri după-amiază a trecut pe la cofetărie și ne-a adus fiecăruia prăjitura preferată. Din nou a ținut să fie o surpriză, spunându-ne doar că are ceva bun la desert. Până sâmbătă seară", mi-a zis ea, „m-am simțit în al nouălea cer. Nu înțelegeam ce s-a întâmplat cu Jim sau dacă e ceva de durată, dar mă bucuram de fiecare minut în parte. După cina la restaurant, i-am spus: «Jim, trebuie să-mi zici ce se întâmplă. Nu înțeleg.»"

S-a uitat la mine fix și a continuat: „Dle doctor Chapman, dumneavoastră trebuie să înțelegeți. Omul ăsta nu-mi oferise nici o floare de când ne căsătoriserăm. Nu-mi adusese nici o felicitare în nici o împrejurare. Mereu zicea: «E o risipă de bani. Te uiți la ea și după aia o arunci.» Nu ieșisem în oraș decât o dată în cinci ani. Nu le cumpărase niciodată nimic copiilor și vroia ca eu să iau doar strictul necesar. Nu adusese

niciodată o pizza la cină. Ținea morțiș ca eu să fiu cu masa gata în fiecare seară. Vreau să spun că era vorba de o schimbare radicală de comportament."

M-am întors spre Jim și am întrebat: „Ce i-ați spus la restaurant când v-a întrebat ce se întâmplă?"

„I-am spus că v-am ascultat conferința despre limbajele iubirii și că mi-am dat seama că limbajul ei era cel al darurilor. Am mai înțeles totodată că nu-i făcusem nici un dar de ani de zile, poate chiar de la nuntă. Mi-am amintit că înainte de a ne căsători obișnuiam să-i aduc flori și alte daruri mărunte, dar după aceea mi s-a părut că nu ne mai putem permite asta. I-am spus că m-am hotărât să încerc să-i aduc câte un dar pe zi vreme de o săptămână și să văd dacă asta contează pentru ea. Trebuie să recunosc că am constatat o modificare majoră a atitudinii ei în această săptămână.

I-am spus că mi-am dat seama că ceea ce ați zis e cu adevărat real și că trebuie învățat limbajul corect al iubirii, acesta fiind cheia esențială în a-l face pe celălalt să se simtă iubit. I-am mai spus că îmi pare rău că m-am purtat așa în toți acești ani și că nu i-am satisfăcut nevoia de iubire. I-am mai zis că o iubesc cu adevărat și că-i sunt recunoscător pentru toate lucrurile pe care le-a făcut pentru mine și pentru copii. I-am mai zis că, de o vrea Dumnezeu, voi deveni un expert în a face cadouri pentru tot restul zilelor.

Ea mi-a răspuns: «Bine, Jim, nu poți să continui să-mi cumperi câte ceva pentru tot restul vieții. Nu-ți poți permite asta.» «Ei bine, poate nu chiar zilnic», i-am zis, «dar măcar o dată pe săptămână. Asta ar însemna cincizeci și două de cadouri pe an față de ceea ce ai primit în ultimii cinci ani», i-am zis. «Și de unde ai scos-o c-o să le cumpăr pe toate? Unele am să le fac eu sau am să-i fur ideea doctorului Chapman și am să culeg o floare pe gratis din curte la primăvară.»"

Janice a intervenit: „Dle doctor Chapman, în trei ani de zile nu cred că a ratat măcar o săptămână. E alt om. Nici nu vă dați seama cât de fericiți am fost. Copiii ne zic «porumbeii» acum. Rezervorul meu e plin și dă pe dinafară."

M-am întors spre Jim și l-am întrebat: „Dar dvs. vă simțiți iubit de Janice?"

„Întotdeauna am simțit că ea mă iubește, dle doctor Chapman. E cea mai grozavă gospodină din lume. E o bucătăreasă desăvârșită. Îmi spală și îmi calcă rufele. E minunată cu copiii. Știu că mă iubește." După care a zâmbit și a adăugat:

„Acum cred că v-ați dat seama care este limbajul iubirii în cazul meu, nu-i așa?"

Da, într-adevăr. Și am mai înțeles și de ce Janice a folosit cuvântul *miracol*.

Darurile nu trebuie să fie costisitoare, și nici făcute săptămânal. Dar pentru unii, valoarea lor nu are nici o legătură cu cea financiară, ci doar cu cea afectivă.

În capitolul 7 vom clarifica și limbajul iubirii în cazul lui Jim.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

7

LIMBAJUL NR. 4 AL IUBIRII: SERVICIILE

Înainte să ne despărțim de Jim și Janice, să reanalizăm răspunsul lui Jim la întrebarea mea „Vă simțiți iubit de Janice?"

„Întotdeauna am simțit că ea mă iubește, dle doctor Chapman. E cea mai grozavă gospodină din lume. E o bucătăreasă desăvârșită. Îmi spală și îmi calcă rufele. E minunată cu copiii. Știu că mă iubește."

Principalul limbaj al iubirii în cazul lui Jim este ceea ce se numește „capacitatea de a face servicii". Prin „servicii" înțeleg lucrurile pe care ar vrea partenerul să le faci. Încerci să-i intri în voie fiindu-i de folos, să-ți exprimi iubirea făcând diverse lucruri.

Pregătirea mâncărurilor, așezatul mesei, spălatul vaselor, datul cu aspiratorul, curățatul prafului, scosul firelor de păr din chiuvetă, îndepărtarea petelor de pe oglindă, curățarea parbrizului de gângănii, dusul gunoiului, schimbatul scutecelor copilului, zugrăvitul dormitorului, ștersul de praf al bibliotecii, păstrarea mașinii în stare de funcționare, spălarea sau datul cu aspiratorul prin mașină, ordinea în garaj, tunsul ierbii, tunsul arbuștilor, greblatul frunzelor, plimbatul câinilor, schimbatul nisipului pisicii și schimbatul apei din acvariul cu pești sunt, toate, servicii. Ele presupun grijă, planificare, timp, efort și energie. Dacă sunt făcute în spirit pozitiv, ele devin o expresie reală a iubirii.

Isus Cristos a ilustrat în mod simplu, dar profund exprimarea iubirii printr-un serviciu atunci când a spălat picioarele ucenicilor Săi. Într-o cultură în care oamenii purtau sandale și mergeau pe niște străzi foarte murdare, obiceiul era ca servitorul casei să spele picioarele musafirilor de îndată ce soseau. Isus, care Își învățase ucenicii să se iubească între ei, le-a dat un exemplu despre felul în care trebuie să-și exprime iubirea atunci când a luat un vas de spălat și un ștergar și a început să spele acele picioare murdare.[1] După ce Și-a exprimat în acest fel simplu iubirea, El Și-a încurajat ucenicii să-I urmeze exemplul.

Mai înainte, Isus spusese că aceia ce vor să fie mari în împărăția Sa să se facă slujitori. În majoritatea societăților, cei mari îi stăpânesc pe cei mici, dar Isus Cristos a spus că aceia cu adevărat mari trebuie să-i slujească pe ceilalți. Apostolul Pavel a rezumat această filozofie atunci când a spus: „Slujiți unul altuia prin iubire."[2]

Am descoperit impactul „serviciilor" într-un sat din Carolina de Nord. China Grove se află în Carolina de Nord; aici au fost cultivate pentru prima dată fructele de pădure. Nu e departe de legendarul Mayberry al lui Andy Griffith și la numai o oră și jumătate de Muntele Pilot. Pe vremea acestei povești, China Grove era un orășel textil, cu o populație de o mie cinci sute de locuitori. Eram plecat de zece ani și studiam antropologia, psihologia și teologia. Îmi pregăteam vizita bianuală prin care îmi păstram legătura cu rădăcinile mele.

Aproape toți cunoscuții în afară de dr. Shin și dr. Smith, lucrau la fabrică. Dr. Shin era medic, iar dr. Smith era dentist. Și evident mai exista și predicatorul Blackburn, pastorul bisericii. Pentru majoritatea cuplurilor din China

---

[1] *Ioan* 13, 5–17.

[2] *Galateni* 5, 13.

Grove, viața însemna muncă și biserică. Conversațiile de la fabrică se refereau la cea mai recentă hotărâre a șefului și la felul în care le era afectat locul de muncă. Slujbele de la biserică se ocupau de bucuriile pe care ți le rezerva paradisul. În această așezare americană primitivă, am descoperit limbajul iubirii numărul patru.

Cum stăteam eu așa la umbra unui copac, după slujba de duminică de la biserică, s-au apropiat de mine Mark și Mary. Nu i-am recunoscut pe nici unul dintre ei. Am presupus că au crescut mult cât am lipsit. Mark s-a prezentat și mi-a spus: „Am înțeles că te ocupi de sfaturile matrimoniale."

I-am zâmbit și i-am răspuns: „Da, un pic."

„Am și eu o întrebare", mi-a zis. „Poate oare un cuplu să reușească în căsnicie atunci când cei doi nu se înțeleg în nici o privință?"

Acesta era genul de întrebare teoretică despre care știam sigur că are o conotație personală. Am îndepărtat natura pur teoretică a întrebării și l-am chestionat direct: „De când sunteți căsătoriți?"

„De doi ani", a răspuns el. „Și nu ne înțelegem în nici o privință."

„Dă-mi niște exemple", am continuat eu.

„De exemplu, lui Mary nu-i place că merg la vânătoare. Muncesc toată săptămâna la fabrică și vreau să merg și eu sâmbăta la vânătoare — nu în fiecare sâmbătă, ci doar în sezonul de vânătoare."

Mary a tăcut până în momentul în care a intervenit pe un ton apăsat: „Când se încheie sezonul de vânătoare, merge la pescuit. Și în plus, nu vânează doar sâmbăta. Uneori, se învoiește de la slujbă ca să meargă la vânătoare."

„O dată sau de două ori pe an îmi iau două sau trei zile libere ca să merg la vânătoare în munți cu niște amici. Cred că nu-i nimic rău în asta."

„În ce privință nu vă mai înțelegeți?", am întrebat.

„Păi, vrea să merg la biserică tot timpul. Nu mă deranjează să merg la slujba de duminică dimineața. Dar duminica seara vreau să mă odihnesc. Ea n-are decât să se ducă. Dar nu cred că trebuie să mă oblige și pe mine."

Din nou a intervenit Mary: „De fapt, nu vrei să mă duc nici eu. Faci un întreg circ de fiecare dată când ies pe ușă."

Mi-am dat seama că lucrurile n-ar fi trebuit să se aprindă chiar așa, mai ales că eram la umbra unui copac în fața bisericii. Ca tânăr sfetnic, încă aspirând la acest titlu, m-am temut că e ceva prea complicat pentru mine, dar cum fusesem pregătit să pun întrebări și să ascult, am continuat: „În ce alte privințe nu vă mai înțelegeți?"

De data asta a răspuns Mary: „Vrea să stau acasă toată ziua și să nu muncesc în oraș", a zis ea. „Se supără și dacă mă duc la mama sau la cumpărături."

„Nu mă deranjează că se duce la mama ei", a zis el. „Dar când mă întorc acasă, îmi place să găsesc casa curată. Sunt săptămâni în care nu face patul trei sau patru zile la rând și, în jumătate din cazuri, când ajung acasă ea nici nu s-a apucat încă de cină. Eu muncesc din greu și vreau să mănânc când vin acasă. Și, în plus, casa a ajuns o mizerie", a continuat el. „Lucrurile copilului stau trântite pe jos, pruncul e murdar și urăsc murdăria. Pe ea n-o deranjează că trăiește într-o cocină. N-avem noi prea multe, dar stăm într-o căsuță care ar putea să fie măcar curată."

„Ce-ar fi să mă ajuți și tu la treabă?", întrebă Mary. „El se comportă ca și cum un soț n-ar trebui să facă nimic în casă. Nu vrea decât să muncească și să vâneze. Vrea să le fac eu pe toate. Chiar și să spăl mașina."

Gândindu-mă că ar fi mai bine să caut o soluție, decât să continui să îmi fie înșiruite neînțelegerile, m-am uitat la Mark și am întrebat: „Mark, înainte să vă căsă-

toriți, când îi făceai curte, mergeai la vânătoare în fiecare sâmbătă?"

„În majoritatea sâmbetelor", a spus el. „Dar de fiecare dată mă întorceam acasă la timp ca să mă întâlnesc cu ea sâmbătă seară. Și chiar veneam ceva mai devreme ca să îmi spăl mașina înainte de întâlnire. Nu voiam să merg la ea cu camioneta murdară."

„Mary, câți ani aveai când te-ai măritat?" am întrebat.

„Optsprezece", mi-a răspuns ea. „Ne-am căsătorit imediat după ce am terminat liceul. El îl terminase deja de un an și muncea."

„În ultimul an de liceu, de câte ori te-ai întâlnit cu Mark?", am întrebat.

„Venea aproape în fiecare seară", mi-a spus ea. „De fapt, venea de după-amiază și stătea până cinam împreună cu familia mea. Mă ajuta la treburile din casă, după care stăteam de vorbă până la ora mesei."

„Mark, ce făceați voi după masă?", am întrebat.

Mark m-a privit zâmbind șmecherește și mi-a zis: „Ei, cam ce se face de obicei la întâlniri din astea amoroase."

„Dar dacă aveam de făcut un proiect pentru școală", mi-a spus Mary, „el mă ajuta să-l termin, de exemplu. Uneori, lucram ore întregi. Eu mă ocupam de organizarea petrecerii de Crăciun pentru anul terminal. M-a ajutat trei săptămâni, în fiecare după-amiază. A fost nemaipomenit."

Am schimbat macazul și m-am concentrat asupra celei de-a treia zone a neînțelegerii. „Mark, când îi făceai curte, mergeai cu Mary la biserică duminică seara?"

„Da", mi-a răspuns el. „Dacă nu mergeam, nu mai puteam să mă întâlnesc cu ea în seara aceea. Tatăl ei era foarte sever în acest sens."

„Nu s-a plâns niciodată de asta atunci", a spus Mary. „De fapt, părea că-i face chiar plăcere. Ne-a ajutat la

pregătirea programului de Crăciun și după aceea am pregătit și programul de Crăciun de la biserică. Am petrecut vreo două săptămâni lucrând la acest nou proiect. E foarte talentat când vine vorba să facă decoruri și să picteze."

Începusem să văd o lumină, dar nu eram sigur că și ei o văd. M-am întors spre Mary și am întrebat-o: „Când Mark îți făcea curte, ce te-a convins să crezi că te iubește cu adevărat? De ce ți s-a părut altfel decât băieții pe care îi cunoscuseși până atunci?"

„Faptul că m-a ajutat în toate", a zis ea. „Era atât de nerăbdător să mă ajute. Nici unul dintre ceilalți nu s-a arătat interesat de asemenea lucruri, dar la Mark totul părea că vine de la sine. M-a ajutat chiar și la spălatul vaselor, când mânca la noi. Era cea mai extraordinară persoană pe care o întâlnisem. Dar după ce ne-am căsătorit, lucrurile s-au schimbat. Nu m-a mai ajutat deloc."

M-am întors spre Mark și l-am întrebat: „De ce crezi că ai făcut toate aceste lucruri pentru ea și alături de ea înainte de căsătorie?"

„Pur și simplu mi s-a părut firesc", a spus el. „Este exact ceea ce aș fi vrut să facă și ea pentru mine ca să-și dovedească iubirea."

„Și de ce crezi că ai încetat s-o mai ajuți după căsătorie?" am întrebat.

„Păi, m-am așteptat să fie ca în familia mea. Tata muncea și mama se ocupa de casă. Nu l-am văzut niciodată pe tata dând cu aspiratorul sau spălând vase sau făcând ceva prin casă. Cum mama nu muncea, nu avea un serviciu, ținea casa lună, gătea, spăla și călca. Cred că am gândit că așa trebuie să fie."

Sperând ca Mark să fi înțeles și el ce am înțeles și eu, am întrebat: „Mark, acum o clipă ce ai auzit-o pe Mary spunând, când am întrebat-o de ce s-a simțit iubită când îi făceai curte?"

El a răspuns: „Faptul că am ajutat-o și că am făcut niște lucruri împreună."

Cererile direcționează iubirea, iar poruncile o stăvilesc.

„Deci", am continuat eu, „acum înțelegi de ce s-a simțit neiubită din momentul în care ai încetat s-o mai ajuți?"

Dădea de zor din cap. Am continuat: „Ți s-a părut firesc să urmezi modelul părinților tăi în căsnicie. Aproape cu toții avem această tendință, dar comportamentul tău față de Mary s-a schimbat radical comparativ cu perioada de dinaintea căsătoriei. Acel lucru care îi dădea certitudinea că o iubești a dispărut."

Apoi, m-am întors spre Mary și am întrebat-o: „Ce ai auzit că a răspuns Mark când l-am chestionat «De ce ai făcut toate aceste lucruri și ai ajutat-o pe Mary când îi făceai curte?»" „A spus că i se părea firesc", mi-a replicat ea.

„Exact", am spus. „Și a mai adăugat că este ceea ce ar fi vrut să facă cineva pentru el dacă l-ar fi iubit. Deci, făcea aceste lucruri pentru tine și cu tine pentru că în mintea lui aceasta era o modalitate de a arăta iubire cuiva. După ce v-ați căsătorit și v-ați mutat la casa voastră, el s-a așteptat s-o faci tu, ca să-ți demonstrezi iubirea față de el. Să ții casa curată, să gătești ș.a.m.d. Pe scurt, să faci anumite lucruri prin care să-ți exprimi iubirea față de el. A văzut că nu faci aceste lucruri; acum înțelegi de ce a simțit că nu-l iubești?"

A început și Mary să dea din cap. Am continuat: „După părerea mea, motivul pentru care sunteți amândoi atât de nefericiți în căsnicie este că nici unul dintre voi nu-și arată iubirea pentru celălalt."

Mary a zis: „Cred că ai dreptate. Și motivul pentru care nu am mai făcut diverse lucruri pentru el este că

mi-a displăcut tonul poruncitor. Era ca și cum ar fi încercat să-mi impună să fiu la fel ca mama lui."

„Ai dreptate", am spus. „Nimănui nu-i place să fie obligat să facă ceva. De altfel, iubirea se oferă întotdeauna gratuit. Iubirea nu poate fi impusă. Putem cere diverse lucruri unul de la celălalt, dar nu putem niciodată să-i poruncim celuilalt. Cererile direcționează iubirea, dar poruncile o stăvilesc."

Mark a intervenit: „Ea are dreptate, dle doctor Chapman. Am fost poruncitor și mereu nemulțumit pentru că m-a dezamăgit ca soție. Știu că am spus niște lucruri oribile și îmi dau seama că e supărată pe mine."

„Cred că lucrurile pot fi ușor îndreptate", am zis. Am scos din buzunar niște cartonașe. „Haideți să încercăm ceva. Aș vrea ca fiecare dintre voi să se așeze pe treptele bisericii și să facă o listă de cereri. Mark, vreau să scrii trei sau patru lucruri pentru care, dacă Mary le-ar face, te-ai simți iubit în momentul în care te-ai întoarce acasă de la lucru. Dacă făcutul patului este important pentru tine, atunci notează asta. Mary, vreau să întocmești o listă cu trei sau patru lucruri la care ai vrea să te ajute Mark, lucruri pentru care, dacă el te-ar sprijini să le faci, te-ai simți iubită." (Mă pricep la liste; ele ne obligă să gândim concret.)

După cinci sau șase minute mi-au dat listele. Pe a lui Mark scria:

1. Să facă paturile zilnic.
2. Să găsesc copilul spălat pe față când ajung acasă.
3. Să pună pantofii în dulap înainte să mă întorc acasă.
4. Să încerce să se fi apucat măcar de cină înainte să ajung acasă, încât să nu mai dureze mai mult de treizeci–patruzeci și cinci de minute până ce mâncăm.

Am citit lista cu glas tare și i-am spus lui Mark: „Deci să înțeleg că dacă Mary va face aceste patru lucruri tu le vei socoti drept dovezi de iubire față de tine."

„Exact", a spus el. „Dacă face aceste patru lucruri, îmi voi schimba radical atitudinea față de ea."

După care am citit lista lui Mary:

1. Vreau să spele mașina săptămânal și să nu se aștepte s-o fac eu.
2. Vreau să schimbe scutecele copilului după ce se întoarce seara acasă, mai ales dacă eu pregătesc cina.
3. Vreau să dea cu aspiratorul prin casă o dată pe săptămână.
4. Vreau să tundă iarba săptămânal vara și nu s-o lase să crească atât de înaltă încât să-mi fie rușine cu grădina noastră.

Am spus: „Mary, să înțeleg că dacă Mark va face aceste patru lucruri le vei socoti dovezi ale unei iubiri adevărate față de tine."

„Exact", a spus ea. „Ar fi minunat dacă ar face asta pentru mine."

„Lista ți se pare rezonabilă, Mark? Crezi că ai putea face aceste lucruri?"

„Da", a spus el.

„Mary, ți se par rezonabile lucrurile de pe lista lui Mark? Le-ai face dacă ai alege să le faci?"

„Da", a zis ea. „Aș putea face asta. În trecut, mă simțeam copleșită pentru că orice aș fi făcut nu era de ajuns."

„Mark", am zis, „îți dai seama că de fapt sugerez o modificare față de modelul de căsnicie al părinților tăi?"

„Păi", a zis el, „tatăl meu tunde iarba și spală mașina."

„Dar nu schimbă scutecele și nici nu dă cu aspiratorul, nu-i așa?"

„Exact", a zis el.

„Nu-i nevoie să le faci și pe astea, înțelegi? Dar dacă totuși le vei face, vor fi o dovadă de iubire față de Mary."

Ceea ce facem unul pentru celălalt înainte de căsătorie nu e un indiciu pentru ceea ce vom face după ce ne vom căsători.

Lui Mary i-am spus: „Înțelegi că nu-i nevoie să faci aceste lucruri; dar dacă vrei să-ți exprimi iubirea față de Mark, există patru căi care să aibă un sens pentru el. Vreau să spun că dacă vei încerca asta vreme de două luni, vei avea ocazia să vezi dacă ajută. După cele două luni s-ar putea să mai adaugi și alte doleanțe la listă, pe care să le împărtășiți reciproc. Eu n-aș adăuga mai mult de un lucru pe lună, totuși."

„Mi se pare logic", a zis Mary. „Cred că ne-ai ajutat", a spus Mark. S-au luat de mână și au plecat spre mașină. Mi-am spus cu glas tare: „Cred că asta înseamnă forța bisericii. Cred că mi-ar place să fiu un bun sfetnic." N-am uitat niciodată informațiile prin care mi-am îmbogățit cunoștințele când stăteam acolo, sub copacul acela.

După ani de cercetare, mi-am dat seama că Mark și Mary mi-au prezentat o situație unică în felul său. Rareori am întâlnit un cuplu în care ambii parteneri să aibă același limbaj al iubirii. Atât pentru Mark, cât și pentru Mary „serviciile" erau limbajul principal de iubire. Sute de persoane se pot identifica fie cu Mark, fie cu Mary și pot conștientiza că se simt iubiți datorită acestor servicii făcute de partener. Strânsul pantofilor, schimbatul scutecelor, spălatul vaselor sau al mașinii, datul cu aspiratorul, tunsul peluzei spun enorm de multe despre limbajul principal al iubirii bazat pe „servicii".

Probabil că te întrebi: *Dacă Mark și Mary aveau același limbaj, de ce aveau totuși atâtea probleme?* Răspunsul constă în faptul că vorbeau dialecte diferite. Făceau diverse lucruri unul pentru celălalt, dar nu pe cele mai importante. Când au fost obligați să gândească concret, și-au identificat ușor dialectele specifice. Pentru Mary era spălatul mașinii, schimbatul scutecelor, datul cu aspiratorul și tunsul peluzei, în vreme ce pentru Mark era făcutul patului, spălatul copilului, strânsul pantofilor și pregătirea la timp a cinei. Când au început să vorbească dialectele corecte, rezervorul lor de iubire a început să se umple. Cum limbajul lor principal de iubire era cel al „serviciilor", învățarea dialectului celuilalt a fost relativ simplă.

Înainte de a ne despărți de Mark și Mary, aș vrea să mai fac trei observații. Mai întâi, situația ilustrează clar că tot ceea ce facem unul pentru celălalt înainte de căsătorie nu e un indiciu pentru ceea ce vom face după ce ne vom căsători. Înainte de căsătorie suntem purtați de obsesia îndrăgostirii. După nuntă redevenim cei care am fost mai înainte de a ne îndrăgosti. Acțiunile noastre sunt influențate de modelul părinților, de propria noastră personalitate, de felul în care percepem iubirea, de emoțiile, nevoile și dorințele noastre. Un singur lucru este sigur în privința comportamentului. Nu va fi același cu cel pe care l-am manifestat cât am fost înlănțuiți „de iubire".

Astfel, ajungem la cel de-a doilea adevăr ilustrat de Mark și Mary. Iubirea este o alegere și nu poate fi forțată. Mark și Mary își reproșau unul altuia comportamentul și nu ajungeau nicăieri așa. De îndată ce au hotărât să își exprime cererile și să nu mai poruncească, căsnicia lor a început să se îndrepte. Reproșurile și poruncile au tendința de a deschide prăpăstii. Dacă faci suficiente reproșuri, s-ar putea ca până la urmă partene-

rul să le încuviințeze și să facă ceea ce vrei, dar nu ca semn de iubire. Poți călăuzi iubirea exprimându-ți cerințele: „Aș vrea să speli mașina, să schimbi scutecele copilului, să tunzi iarba", dar nu poți crea dorința de iubire. Fiecare dintre noi trebuie să hotărască zilnic dacă vrea sau nu să-și iubească partenerul. Dacă ne hotărâm să-l iubim, trebuie să ne exprimăm iubirea în felul în care dorește partenerul, astfel încât iubirea noastră să fie eficientă din punct de vedere afectiv.

Există și un al treilea adevăr, dar pe care nu-l va înțelege decât o persoană care dă dovadă de o iubire matură. Reproșurile legate de comportament ale partenerului sunt un indiciu clar despre limbajul principal al iubirii. Oamenii au tendința să-și critice partenerul în ce privește acele lucruri de care au cea mai mare nevoie afectivă. Reproșurile sunt o modalitate ineficientă de a cere iubirea. Dacă vom înțelege asta, vom putem să analizăm reproșurile într-o manieră mai eficientă. O soție îi poate spune soțului său după ce acesta îi reproșează una sau alta: „Pare extrem de important pentru tine. Poți să-mi explici și mie de ce?" Adesea, reproșurile trebuie explicate. Declanșarea unei asemenea conversații poate în cele din urmă să transforme niște reproșuri într-o cerere și nu într-o poruncă. Faptul că Mary îl condamna pe Mark că merge la vânătoare nu însemna de fapt că ea ura acest sport. Ea era supărată că vânătoarea îl împiedica să spele mașina, să dea cu aspiratorul și să tundă iarba. Atunci când el a învățat să vină în întâmpinarea nevoii ei de iubire folosind limbajul ei afectiv, ea a suportat mai ușor plecarea la vânătoare.

PREȘ SAU IUBIT?

„L-am slujit douăzeci de ani, i-am făcut toate chefurile, m-am făcut preș în fața lui, iar el m-a ignorat, s-a purtat urât și m-a umilit în fața prietenilor și a familiei. Nu-l urăsc, nu-i doresc să se îmbolnăvească, dar îl disprețuiesc și nu vreau să mai trăiesc cu el."

Această soție i-a făcut servicii soțului său vreme de douăzeci de ani, dar nu ca o expresie a iubirii ei. Ea a făcut totul din frică, sentiment de vinovăție și resentimente.

Datorită schimbărilor în plan social din ultimii treizeci de ani, nu mai există un rol bine determinat al bărbatului și al femeii în societatea actuală.

Un preș este un obiect. Îți poți șterge picioarele de el, poți păși pe el, îi poți trage un șut sau îi poți face ce vrei tu. Nu are voință proprie. El îți poate fi servitor, dar nu îți poate fi iubit/iubită. Câtă vreme ne tratăm partenerii ca pe niște obiecte, anulăm posibilitatea iubirii. Manipularea prin insuflarea sentimentului de vinovăție („Dacă ai fi fost o soție bună ai fi făcut asta pentru mine") nu este deloc un limbaj al iubirii. Obligația din frică („Vei face asta, că dacă nu, o să regreți amarnic") este străină de iubire. Nimeni n-ar trebui să devină vreodată „preș". Putem îngădui să fim folosiți, dar suntem ființe create din emoții, gânduri și dorințe. Noi avem capacitatea să luăm hotărâri și să trecem la fapte. Dacă permitem să fim folosiți sau manipulați de altcineva, acest lucru nu este o dovadă de iubire. Este, de fapt, un act de trădare. Îi permiți lui sau ei să scoată la iveală obiceiuri inumane. Iubirea grăiește astfel: „Te iubesc

prea mult ca să te las să mă tratezi așa. Nu e bine nici pentru tine, nici pentru mine."

DEPĂȘIREA STEREOTIPURILOR

Învățarea limbajului serviciilor va presupune din partea unora dintre noi o reexaminare a stereotipurilor rolurilor noastre de soți și soții. Mark proceda așa cum mulți dintre noi procedează în mod natural. El urma modelul tatălui și al mamei sale. Dar nici măcar asta nu făcea prea bine. Tatăl lui spăla mașina și tundea iarba, însă Mark nu. Dar aceasta era imaginea lui mentală despre ce ar trebui să facă un soț. Nu se vedea deloc dând cu aspiratorul sau schimbând scutecele. Și totuși, s-a arătat dispus să uite acest stereotip atunci când și-a dat seama cât de important era pentru Mary. Acest lucru ne este necesar tuturor în cazul în care limbajul principal al iubirii partenerului presupune din partea noastră ceva care ni se pare nefiresc în raport cu rolul nostru.

Datorită schimbărilor în plan social din ultimii treizeci de ani, nu mai există un rol bine determinat al bărbatului și al femeii în societatea actuală. Și totuși asta nu înseamnă că toate stereotipurile au fost îndepărtate. Ci, mai degrabă, că numărul stereotipurilor s-a multiplicat. Înainte de apariția televiziunii, ideea cuiva despre ce trebuia să facă o soție sau un soț era influențată în primul rând de unul dintre părinți. Odată cu introducerea televiziunii și proliferarea familiilor cu părinte unic, modelul este adesea influențat de forțe din afara căminului. Indiferent ce ai crede, s-ar putea ca partenerul să perceapă rolurile în căsnicie oarecum diferit decât tine. Este necesară disponibilitatea de a examina și de a schimba stereotipurile pentru a exprima mai eficient iubirea. Nu uita, nu există nici un fel de răsplată dacă

păstrezi anumite idei preconcepute. În schimb, există avantaje enorme dacă satisfaci nevoile afective ale partenerului.

Recent, o soție mi-a spus: „Dle doctor Chapman, am să-mi trimit toți prietenii la conferințele dumneavoastră."

„Și de ce ați face una ca asta?", am întrebat.

„Pentru că ne-ați schimbat radical căsnicia", a zis ea. „Înainte de conferința dumneavoastră, Bob nu mă ajuta cu nimic. Amândoi ne-am apucat să muncim imediat după ce am terminat facultatea, dar deja socotea că e de datoria mea să fac totul în casă. Nici nu-i trecuse prin minte să mă ajute cu ceva. După conferință, a început să mă întrebe: «Cu ce aș putea să te ajut în seara asta?» Am fost uluită. Întâi, nu mi-a venit să cred că se poate așa ceva, dar o ține astfel de trei ani.

Trebuie să recunosc că la început a fost greu, și chiar amuzant în primele săptămâni, pentru că nu știa să facă absolut nimic. Când a spălat rufele pentru prima dată, în loc de detergent a pus înălbitor nediluat. Toate prosoapele noastre albastre au ieșit cu pete. Apoi, a folosit saci de gunoi pentru prima dată în viața lui. I s-a părut ceva ciudat și când a văzut că ies baloane de detergent din chiuveta cealaltă, când a spălat vasele. N-a înțeles prea bine ce se întâmplă până când n-am intervenit eu și i-am arătat că se înfundase ceva acolo. Dar el mă iubea în limbajul meu și rezervorul începuse să se umple. Acum, știe să le facă pe toate în casă și mă ajută mereu. Petrecem mult mai mult timp împreună, pentru că nu mai trebuie să muncesc tot timpul. Credeți-mă, și eu i-am învățat limbajul. Și îi țin rezervorul plin."

Oare să fie chiar așa de simplu?

Simplu? Da. Ușor? Nu. Bob a trebuit să se străduiască din greu ca să renunțe la stereotipul după care trăise treizeci și cinci de ani. Nu i-a fost ușor, dar el îți va spune că învățând limbajul principal de iubire al parteneru-

lui și alegând să-l vorbești, va conta enorm pentru climatul afectiv al căsniciei. Și acum să trecem la limbajul numărul cinci al iubirii.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

8

LIMBAJUL NR. 5 AL IUBIRII: MÂNGÂIERILE FIZICE

Se știe de multă vreme că atingerea fizică este o modalitate de a comunica iubirea afectivă. Numeroase proiecte de cercetare în direcția dezvoltării copilului au ajuns la această concluzie: sugarii care sunt ținuți în brațe și sărutați își dezvoltă o viață afectivă mai sănătoasă decât cei care sunt lipsiți pe perioade lungi de vreun contact fizic. Importanța mângâierii copiilor nu este o idee nouă. Acum două mii de ani, evreii care trăiau în Palestina și care-L recunoșteau pe Isus drept un mare învățător și-au adus pruncii la El „să-Și pună mâinile peste ei".[1] Probabil că-ți amintești că ucenicii lui Isus i-au certat pe acești părinți, gândindu-se că Isus era prea ocupat pentru niște gesturi minore. Dar Sfânta Scriptură spune că Isus S-a supărat pe ucenicii Săi și le-a zis: „«Lăsați copiii să vină la mine și nu-i opriți, căci a unora ca aceștia este împărăția lui Dumnezeu. Adevăr zic vouă: Cine nu va primi împărăția lui Dumnezeu ca un copil nu va intra în ea.» Și luându-i în brațe, i-a binecuvântat, punându-Și mâinile peste ei."[2] Părinți înțelepți, indiferent cărei culturi i-ar aparține, sunt aceia care-și mângâie copiii.

Contactul fizic este de asemenea o modalitate foarte eficientă de exprimare a iubirii conjugale. Ținutul de mână, sărutările, îmbrățișările și contactul sexual sunt,

---

[1] *Marcu* 10, 13.

[2] *Marcu* 10, 14–16.

toate, o modalitate de a-i comunica partenerului emoția iubirii. Pentru unii, atingerea fizică constituie principalul limbaj al iubirii. Fără asta, ei nu se simt iubiți. Astfel, rezervorul lor afectiv este plin și se simt în siguranță în iubirea partenerului.

Pe vremuri se spunea: „Calea către inima unui bărbat trece prin stomac." Mulți bărbați au fost „îndopați până la refuz" de femei care au crezut în această filozofie. Bătrânii, desigur, nu se gândeau la inimă ca organ fiziologic, ci la inimă drept centru romantic al omului. Ar fi fost mai firesc să spună: „Calea către inima *unor* bărbați trece prin stomac." Îmi amintesc de un soț care mi-a zis: „Dle doctor Chapman, soția mea este o bucătăreasă foarte rafinată. Petrece ore întregi în bucătărie pregătind niște feluri de mâncare extrem de complicate. Eu sunt genul care mănânc doar carne cu cartofi. I-am spus că-și pierde vremea. Mie îmi place mâncarea simplă. Ea se simte jignită și mă învinuiește că nu o apreciez suficient. Eu o apreciez. Aș vrea însă doar să-și facă viața mai ușoară și să nu mai petreacă atâta vreme cu mâncăruri complicate. Atunci am petrece mai mult timp împreună și ea ar avea energia necesară să mai facă și altceva." Categoric că „altceva" însemna ceva care să fie mai aproape de sufletul lui decât mâncarea rafinată.

Această soție era o amantă frustrată. În familia în care copilărise, mama ei fusese o extraordinară bucătăreasă, iar tatăl ei aprecia din plin eforturile acesteia. Își amintea cum tatăl ei îi spunea mamei: „Când mă așez să mănânc asemenea bunătăți, îmi vine și mai ușor să te iubesc." Tatăl ei era un adevărat izvor de complimente adresate soției și felului în care gătea. În particular sau în public, îi lăuda talentul culinar. Fiica aplicase exact modelul mamei ei. Problema era însă că ea nu s-a măritat cu tatăl ei. Soțul ei avea un alt limbaj al iubirii.

B.C.U. „M. EMINESCU" IAȘI

Discutând cu acest soț, nu mi-a trebuit prea mult ca să descopăr că „altceva" însemna pentru el sexul. Când soția sa reacționa sexual, el se simțea în siguranță în iubirea ei. Dar atunci când, indiferent din ce motiv, ea îi refuza avansurile sexuale, tot talentul ei culinar nu putea să-l convingă că ea într-adevăr îl iubea. El nu avea obiecții la adresa mâncărurilor rafinate, dar în adâncul sufletului lui acestea nu puteau înlocui niciodată ceea ce considera el drept „iubire".

Relația sexuală nu este totuși altceva decât un alt dialect al limbajului mângâierii fizice. Dintre cele cinci simțuri, pipăitul, spre deosebire de celelalte patru, nu este limitat la o singură zonă a trupului. Receptorii tactili minusculi sunt localizați de-a lungul întregului trup. Când acești receptori sunt mângâiați sau apăsați, nervii respectivi transmit impulsuri creierului. Creierul interpretează aceste impulsuri și atunci când atingem un lucru percepem o senzație de cald sau de rece, de tare sau de moale. Poate fi cauză a durerii sau a plăcerii. Putem interpreta această atingere ca fiind una iubitoare sau una ostilă.

Mângâierea fizică poate crea sau distruge o relație. Poate comunica ură sau iubire.

Unele părți ale corpului sunt mai sensibile decât altele. Diferența constă în faptul că minusculii receptori tactili nu sunt împrăștiați în mod egal pe trup, ci sunt organizați pe zone. Astfel, vârful limbii este extrem de sensibil la atingere, în vreme ce partea din spate a umerilor este cea mai puțin sensibilă. Vârfurile degetelor și vârful nasului sunt alte zone extrem de sensibile. Scopul nostru nu este totuși să înțelegem baza neurologică a simțului tactil, ci importanța sa psihologică.

Mângâierea fizică poate crea sau distruge o relație. Poate comunica ură sau iubire. Persoana pentru care limbajul iubirii este mângâierea fizică va recepționa acest mesaj mult mai puternic decât cuvintele „te urăsc" sau „te iubesc". O palmă dată pe obrazul unui copil face mult rău, dar este distrugătoare pentru copilul al cărui principal limbaj al iubirii este mângâierea. O îmbrățișare călduroasă comunică iubire oricărui copil, dar pentru cel care se bazează pe limbajul mângâierii fizice puterea mesajului este enormă. Același lucru este valabil și pentru adulți.

În căsnicie, mângâierea din dragoste poate lua multe forme. Cum receptorii tactili sunt localizați pe întreg trupul, mângâierea plină de afecțiune față de partener poate fi o expresie a iubirii, indiferent ce parte a corpului ar fi implicată. Asta nu înseamnă că toate mângâierile sunt egale. Unele vor crea mai multă plăcere partenerului decât altele. Cel mai bun profesor în acest sens este, evident, chiar partenerul. De fapt, ceea ce căutați este chiar iubirea partenerului. Acest partener știe mai bine ce înseamnă o mângâiere plină de dragoste. Nu insista să o mângâi în felul tău și când îți convine ție. Învață să-i vorbești dialectul. Partenerul poate descoperi că unele mângâieri sunt neplăcute sau enervante. Dacă insiști cu aceste mângâieri, comunici exact opusul iubirii, adică înseamnă că nu ești sensibil la nevoile partenerului și că nu-ți pasă de ceea ce percepe ca plăcut. Nu face greșeala de a crede că mângâierea care îți aduce ție plăcere îi va aduce plăcere și partenerului.

Mângâierile din dragoste pot fi explicite și presupun o concentrare totală, cum ar fi frecatul pe spate sau preludiul care culminează cu contactul sexual. Pe de altă parte, mângâierile iubirii pot fi și implicite și presupun doar o clipă, ca de exemplu să-i pui o mână pe umăr partenerului atunci când torni cafea într-o ceașcă sau să

te lipești de partener când treci pe lângă el prin bucătărie. Mângâierile explicite presupun în mod clar mai mult timp acordat, nu numai în ce privește atingerea propriu-zisă, dar și modalitatea de a comunica astfel iubirea partenerului. Dacă un masaj pe spate îi comunică partenerului un mesaj puternic de iubire, atunci timpul, banii și energia cheltuite pentru a învăța să devii un bun maseur vor fi bine investite. În cazul în care contactul sexual este principalul dialect al partenerului, citirea sau discutarea artei iubirii sexuale vor spori expresia dragostei.

Mângâierile implicite presupun timp puțin, dar multă gândire, mai ales dacă atingerea fizică nu este principalul tău limbaj de iubire și dacă nu ai crescut într-o „familie tandră". Să stați alături pe canapea când vă uitați la emisiunea TV preferată nu presupune un timp suplimentar, dar poate comunica puternic iubirea ce i-o porți. Să-ți atingi partenerul în timp ce treci prin cameră nu durează decât o clipă. Să vă atingeți când plecați de acasă și apoi când vă întoarceți poate însemna doar un simplu sărut rapid sau o îmbrățișare, dar va comunica enorm ca mesaj de iubire partenerului.

De îndată ce descoperi că mângâierea fizică este principalul limbaj al partenerului, îți poți exprima iubirea în cele mai diferite moduri, cu condiția să ai imaginație. Inventarea noilor modalități și locuri destinate mângâierii poate fi un stimulent palpitant. Chiar dacă nu ești genul care „mângâie pe sub masă", s-ar putea să descoperi că acest sistem dă strălucire unei ieșiri în oraș. Dacă nu ești obișnuit să vă țineți de mână în public, s-ar putea să descoperi că ai putea umple rezervorul de iubire afectivă al partenerului atunci când treceți prin parcare. Dacă în mod normal nu vă sărutați de îndată ce vă urcați în mașină, s-ar putea să descoperi că acest lucru ar putea spori cu mult plăcerea călători-

ilor. Să-ți îmbrățișezi nevasta înainte să plece la cumpărături poate fi nu doar o expresie a iubirii, ci un îndemn la a se întoarce mai repede acasă. Încearcă noi mângâieri în alte locuri și lasă-ți partenera să îți spună dacă îi place sau nu. Nu uita, partenerul are întotdeauna ultimul cuvânt, pentru că încerci să-i înveți limba.

TRUPUL ESTE PENTRU MÂNGÂIERI

Tot ceea ce sunt există în trupul meu. Mângâie-mi trupul și mă vei mângâia pe mine. Dacă te distanțezi de trupul meu, te distanțezi de mine și afectiv. În societatea noastră strânsul mâinii este o modalitate de a comunica celuilalt deschidere și apropiere socială. În rarele ocazii în care cineva refuză să dea mâna cu altcineva, acesta îi transmite un mesaj potrivit căruia ceva nu este în regulă în relația lor. Toate societățile au diverse modalități de atingere fizică pentru a-și exprima salutul în public. Americanul mediu s-ar putea să nu se simtă în largul său în sistemul de tip european ce presupune îmbrățișarea sau sărutul, numai că în Europa acestea țin loc de strânsul mâinii.

Există modalități potrivite și nepotrivite de a-i atinge pe reprezentanții sexului opus în cazul fiecărei societăți în parte. Atenția acordată recent hărțuirii sexuale a scos la iveală modurile nepotrivite. Într-o căsnicie însă, ceea ce este potrivit sau nepotrivit ca mângâiere este stabilit de cuplul însuși, în cadrul unor limite foarte largi. Abuzul fizic este, desigur, socotit nepotrivit de către societate, iar organizațiile sociale au hotărât să ajute „soțiile și soții maltratați". Categoric, trupul nostru există pentru a fi mângâiat, nicidecum pentru a fi tratat cu violență.

Dacă principalul limbaj al iubirii unuia dintre soți este mângâierea fizică, nimic nu este mai important decât să-l strângi în brațe când plânge.

Epoca actuală este caracterizată ca fiind una a sexului liber și a libertății. Existența acestei libertăți a demonstrat faptul că o căsătorie cu vederi largi, în care ambii parteneri sunt liberi să aibă contacte sexuale cu alte persoane, este bizară. Cei care nu obiectează în virtutea unui temei moral s-ar putea însă să obiecteze având un temei afectiv. Având în vedere nevoia noastră de intimitate și iubire, s-ar putea să nu-i îngăduim o asemenea libertate partenerului nostru. Suferința emoțională este profundă și intimitatea se evaporă atunci când devenim conștienți că partenerul este implicat într-o relație sexuală cu altcineva. Dosarele consilierilor matrimoniali sunt pline cu povești despre soți și soții care încearcă să se lupte cu trauma emoțională provocată de un soț necredincios. Această traumă este complexă în cazul celor al căror principal limbaj de iubire este mângâierea fizică. Și asta tocmai pentru aceia care simt atât de profund iubirea exprimată prin mângâierea fizică, iar aceasta este acordată altcuiva. Rezervorul lui afectiv nu numai că este gol, ci a trecut de-a dreptul printr-o explozie distrugătoare. Vor fi necesare reparații majore pentru a reface climatul în care să fie satisfăcute nevoile afective.

CRIZELE ȘI ATINGEREA FIZICĂ

În momentele de criză ne îmbrățișăm aproape instinctiv. De ce? Pentru că atingerea fizică este o modalitate foarte puternică de a comunica iubirea. În momentele de criză simțim mai mult ca oricând nevoia de a fi

iubiți. Nu putem să schimbăm întotdeauna cursul evenimentelor, dar putem supraviețui dacă ne simțim iubiți.

Toate căsniciile trec prin momente de criză. Moartea părinților este inevitabilă. Accidentele rutiere nenorocesc și ucid mii de oameni anual. Bolile nu țin cont de oameni. Dezamăgirile fac și ele parte din viață. Cel mai important lucru pe care îl poți face pentru partener într-un moment de criză este să-l iubești. Dacă principalul limbaj al iubirii partenerului este mângâierea fizică, nimic nu este mai important decât să-l strângi în brațe când plânge. Cuvintele s-ar putea să nu conteze prea mult, dar mângâierile îi vor comunica în mod clar că ții la ea/el. Crizele oferă o ocazie unică de exprimare a iubirii. Mângâierile pline de tandrețe vor fi ținute minte încă mult timp după ce criza va trece. Dacă nu vei reuși să-i aduci mângâiere într-o asemenea clipă, nu va uita niciodată.

După prima mea vizită la West Palm Beach, Florida, petrecută cu mulți ani în urmă, am primit cu mare plăcere toate invitațiile ce mi s-au făcut de a ține conferințe despre căsnicie acolo. Cu o asemenea ocazie i-am cunoscut pe Pete și Patsy. Ei nu erau născuți în Florida (puțini sunt), dar trăiau acolo de douăzeci de ani și socoteau West Palm-ul căminul lor. Conferința mea era sponsorizată de biserica locală, așa încât, pe drumul de la aeroport, pastorul mi-a spus că Pete și Patsy ar vrea să dorm la ei peste noapte. Am încercat să mă prefac foarte entuziasmat, dar știam din experiență că o asemenea dorință înseamnă în fapt o ședință de sfaturi până noaptea târziu. Oricum, aveam să fiu surprins din multe puncte de vedere în acea noapte.

Am intrat cu pastorul în casa aceea în stil spaniol extrem de spațioasă și frumos mobilată și le-am fost prezentat lui Patsy și lui Charlie, motanul familiei. Cum priveam eu așa împrejur prin casă, mi-a trecut prin cap

că ori lui Pete îi merg strălucit afacerile, ori tatăl său i-a lăsat o enormă moștenire — sau poate că era îngrozitor de plin de datorii. Mai târziu, am descoperit că prima presupunere era cea corectă. Când am fost poftit în camera de oaspeți, am constatat că Charlie, motanul, se simțea ca la el acasă, întinzându-se cât era de lung în patul în care urma să dorm. M-am gândit: *Ăsta e un motan cu situație!*

După puțină vreme, a venit și Pete acasă, am luat împreună o gustare grozavă și am hotărât să cinăm împreună după conferință. Câteva ore mai târziu, pe când ne aflam la masă, tot așteptam să înceapă ședința de sfaturi matrimoniale. N-a fost cazul. În schimb, am descoperit că Pete și Patsy erau un cuplu foarte sănătos și fericit. Ăsta e un lucru ciudat pentru cineva cu meseria mea. Eram nerăbdător să le aflu secretul, dar fiind extrem de obosit și știind că Pete și Patsy urmau să mă ducă la aeroport a doua zi, am hotărât să îmi pun întrebările când mă voi simți mai în formă. M-au condus în camera mea.

Charlie motanul a fost suficient de drăguț încât să plece de acolo când am ajuns eu. A sărit din pat și s-a îndreptat spre un alt dormitor, iar eu eram în pat peste câteva minute. După o scurtă reflecție asupra zilei respective, am intrat în zona crepusculară. Tocmai când pierdeam contactul cu realitatea, ușa dormitorului s-a deschis larg și un monstru a sărit pe mine. Auzisem de scorpionii din Florida, dar ăsta nu era așa de mic. Fără să mă gândesc, am înșfăcat cearșaful cu care mă învelisem și dintr-o mișcare puternică am trântit monstrul de perete. I-am auzit trupul izbindu-se de zid și, apoi, tăcere. Pete și Patsy au venit în goană, au aprins lumina și ne-am uitat cu toții la Charlie, care zăcea nemișcat.

Pete și Patsy nu m-au uitat niciodată, dar nici eu nu i-am uitat pe ei. Charlie și-a revenit după câteva

minute, dar n-a mai intrat în camera mea. Ba Pete și Patsy chiar mi-au spus că Charlie n-a mai intrat niciodată în acel dormitor.

După ce l-am maltratat pe Charlie, n-am mai fost așa sigur că Pete și Patsy mă vor mai duce la aeroport a doua zi sau că or să-mi mai acorde atenție. Totuși, temerile mele s-au spulberat după conferință, când Pete mi-a spus: „Dle doctor Chapman, am fost la multe conferințe, dar încă n-am auzit pe nimeni să descrie cuplul nostru atât de bine. Ideea asta cu limbajul iubirii este foarte adevărată, de abia aștept să vă spun povestea noastră."

La câteva minute după ce mi-am luat rămas bun de la cei din sală, ne aflam deja în mașină, unde ne aștepta un drum de patruzeci și cinci de minute către aeroport. Pete și Patsy au început să-mi spună povestea lor. La începutul căsniciei avuseseră niște probleme cumplite. Dar cu douăzeci și doi de ani în urmă toți prietenii lor erau convinși că erau un „cuplu perfect". Pete și Patsy credeau că au o căsnicie „de vis".

Au crescut în același cartier, au mers la aceeași biserică, au terminat același liceu. Părinții lor aveau același stil de viață și respectau aceleași valori. Pete și Patsy se bucurau cam de aceleași lucruri. Amândurora le plăcea tenisul și mersul cu barca și vorbeau adesea despre câte lucruri aveau în comun. Păreau să dețină toate datele pentru a-și asigura cât mai puține conflicte în căsnicie.

Au început să se întâlnească în ultimul an de liceu. Au urmat apoi facultăți diferite, dar au reușit să se vadă măcar o dată pe lună, și uneori chiar mai mult. După primul an, erau convinși că sunt „făcuți unul pentru celălalt". Totuși, au căzut de acord că e mai bine să termine mai întâi facultatea. În următorii trei ani, au trăit o relație sentimentală idilică. La un sfârșit de săptămână se ducea el la ea, iar la următorul venea ea în

campusul lui universitar. La al treilea sfârșit de săptămână mergeau amândoi la părinți, dar petreceau mai tot *week-end*-ul împreună. În al patrulea *week-end* s-au înțeles să nu se întâlnească, dându-și ocazia ca fiecare să aibă libertatea să facă ce-i place. Excluzând situațiile speciale, cum ar fi aniversările, ei au respectat permanent acest program. La trei săptămâni după ce el și-a luat diploma în afaceri iar ea în sociologie, s-au căsătorit. Două luni mai târziu s-au mutat în Florida, unde lui Pete i s-a oferit o slujbă excelentă. Se aflau la două mii de kilometri de cea mai apropiată rudă. Se puteau bucura de o „lună de miere" veșnică.

Primele trei luni au fost palpitante — s-au mutat, și-au găsit un nou apartament, s-au bucurat de viața împreună. Singurul conflict pe care și-l amintesc s-a iscat de la spălatul vaselor. Pete era convins că are un sistem mult mai bun pentru a rezolva această corvoadă, Patsy nu era însă de acord. În cele din urmă s-au înțeles că indiferent cine va spăla vasele, poate s-o facă așa cum vrea și astfel conflictul s-a stins. Erau căsătoriți de șase luni când Patsy a început să simtă că Pete se înstrăinează de ea. Stătea tot mai mult la birou, și când ajungea acasă lucra enorm la calculator. Când în sfârșit și-a exprimat sentimentele spunându-i că ea simte că el o evită, Pete i-a spus că nu o evită, ci că doar încearcă să fie cât mai bun în meseria sa. El i-a mai spus că ea nu înțelege sub ce tensiune se află el și cât de important era să se descurce cât mai bine în profesie în primul an. Patsy n-a fost prea încântată, dar s-a hotărât să îl lase în voia lui.

După primul an, Patsy era disperată.

Patsy s-a împrietenit cu alte soții care locuiau în același cartier. Adesea, când știa că Pete lucrează până târziu, mergea la cumpărături cu una dintre prietene, în loc să vină direct acasă după serviciu. Uneori nu ajungea acasă înaintea lui Pete. Asta pe el l-a nemulțumit foarte tare și a acuzat-o că este nesăbuită și irresponsabilă. Patsy i-a replicat: „Râde ciob de oală spartă. Cine e irresponsabil? Tu nici măcar nu-mi dai un telefon ca să mă anunți când sosești acasă. Cum să fiu acasă când nu știu când sosești? Și chiar dacă ești acasă, îți petreci toată vremea cu nenorocitul ăla de calculator. Tu n-ai nevoie de nevastă, ci doar de calculator."

La care Pete a răspuns răstit: „Am nevoie de nevastă, chiar nu înțelegi? Tocmai asta e. Am nevoie de o nevastă."

Dar Patsy nu a înțeles. Era foarte dezorientată. În încercarea de a găsi niște răspunsuri, s-a dus la biblioteca publică și a consultat mai multe cărți despre căsnicie. „Căsnicia n-ar trebui să fie așa", a constatat ea. „Trebuie să găsesc o soluție la această situație." Când Pete se ducea la calculator, Patsy își lua cafeaua. În multe seri, chiar citea până la miezul nopții. În drum spre culcare, Pete o vedea și făcea comentarii pline de sarcasm. „Dacă ai fi citit atâta la facultate, ai fi avut numai zece." Iar Patsy răspundea: „Nu mai sunt la facultate, sunt căsătorită și în prezent m-aș mulțumi și cu un opt." Pete se ducea să se culce fără să o mai privească măcar.

După primul an, Patsy era disperată. Îi mai pomenise ea de acest lucru, dar de data asta i-a spus cu mult calm: „Am să mă adresez unui consilier matrimonial. Vrei să vii cu mine?" Dar Pete i-a răspuns: „N-am nevoie de așa ceva. N-am timp de așa ceva. N-am bani de așa ceva."

„Bine, atunci am să mă duc singură", a spus Patsy.

„Perfect. Oricum, tu ai nevoie de sfaturi, nu eu."

Și cu asta s-a încheiat conversația. Patsy se simțea cumplit de singură. Însă în săptămâna următoare și-a luat oră la un consilier matrimonial. După trei ședințe, acesta l-a sunat pe Pete și l-a întrebat dacă nu vrea să vină să discute despre punctul său de vedere asupra căsniciei lor. Pete a fost de acord și a început procesul de însănătoșire. Șase luni mai târziu au ieșit de la expertul matrimonial cu o cu totul altă căsnicie.

Le-am spus lui Pete și Patsy: „Ce ați învățat acolo, încât v-a schimbat complet căsnicia?"

„În esență, dle doctor Chapman", a spus Pete, „am învățat să ne vorbim unul altuia în limbajul iubirii. Expertul nu a folosit acest termen, dar după ce ați ținut conferința de azi ne-am luminat. Mi-am reamintit de experiența prin care am trecut cu acel expert matrimonial și mi-am dat seama că exact asta s-a întâmplat și cu noi. În sfârșit, am învățat să ne vorbim unul altuia într-un limbaj potrivit de iubire."

„Și care este limbajul tău de iubire?" l-am întrebat pe Pete.

„În cazul meu, cel al mângâierii fizice", a răspuns el fără nici o ezitare.

„Categoric, cel al mângâierii fizice", a zis Patsy.

„Și care este limbajul tău de iubire?", am întrebat-o pe Patsy.

„Timpul acordat, dle doctor Chapman. Din cauza asta eram disperată în acele vremuri când stătea mai tot timpul la slujbă sau la calculator."

„Și cum ați constatat că limbajul fizic era cel potrivit pentru Pete?"

„Mi-a trebuit ceva vreme", mi-a spus Patsy. „Încetul cu încetul, a ieșit totul la iveală în timpul întâlnirilor cu expertul. La început, am crezut că Pete nici nu și-a dat seama."

„Are dreptate", spuse Pete. „Eram atât de nesigur pe valoarea mea, încât mi-a trebuit o veșnicie să identific și să conștientizez faptul că lipsa mângâierilor ei m-a făcut să mă înstrăinez. Nu i-am spus niciodată că vreau să fiu mângâiat, deși îmi doream cu disperare să fiu strâns în brațe. În perioada în care îi făceam curte, întotdeauna eu aveam inițiativa îmbrățișatului, sărutatului, ținutului de mână ș.a.m.d., dar și ea era receptivă. Simțeam că mă iubește. Dar după ce ne-am căsătorit, au existat momente în care am încercat s-o abordez fizic și ea nu a reacționat. Poate că era prea obosită din pricina slujbei pe care și-o luase. Nu știu. Dar eu am luat-o foarte în tragic. Am simțit că nu mă mai place. După care am hotărât să nu mai am nici o inițiativă, pentru că nu voiam să fiu respins. Și am așteptat să văd cât va trece până când ea mă va săruta sau mă va mângâia sau va face dragoste. Odată, am așteptat șase săptămâni până ce m-a mângâiat. Mi s-a părut insuportabil. Înstrăinarea mea a constat în a mă izola ca să nu mai sufăr când îi sunt aproape. Mă simțeam respins, nedorit, neiubit."

După care Patsy a spus: „Habar n-aveam că așa simțea. Știam că nu mai ajunge până la mine. Nu ne mai sărutam, nu ne mai îmbrățișam ca înainte, dar am crezut că, odată căsătoriți, lucrurile astea nu mai contau pentru el. Știam că este foarte tensionat din pricina serviciului, nici prin cap nu-mi dădea că voia ca eu să iau inițiativa.

Are dreptate. Au trecut săptămâni fără să-l mângâi. Nu mi-a trecut prin cap. Pregăteam mâncarea, făceam curat în casă, îi spălam rufele și încercam să nu-i stau în cale. Pur și simplu nu știam ce altceva aș fi putut face. Nu înțelegeam de ce se înstrăina și de ce nu îmi mai dădea atenție. Nu că nu-mi plăcea să-l mângâi sau să fiu mângâiată. Dar nu mi se părea chiar așa de important. Eu mă simțeam iubită și apreciată doar când stătea

mai mult timp cu mine și îmi dădea atenție. Nu conta dacă ne îmbrățișam sau ne sărutam. Atâta vreme cât îmi dădea atenție, mă simțeam iubită.

Ne-a trebuit multă vreme ca să descoperim rădăcina problemei, dar, odată descoperită — și anume, conta faptul că nu ne satisfăceam nevoia de iubire emoțională —, am început să schimbăm lucrurile. Eu i-am acordat mângâierile fizice pe care și le dorea și este uluitor ce s-a întâmplat. Întreaga sa personalitate și starea de spirit s-au modificat radical. Aveam alt soț. Când s-a convins că-l iubesc realmente, a devenit mai receptiv la nevoile mele."

„Mai are calculator acasă?", am întrebat.

„Da", a răspuns ea. „Dar rareori îl mai folosește; și chiar dacă o face, nu contează, pentru că acum știu că nu este «însurat» cu calculatorul. Facem atât de multe lucruri împreună, încât îmi este ușor să-i dau libertatea de a-și folosi calculatorul când dorește."

„Ceea ce m-a uluit azi la conferință", mi-a spus Pete, „este felul în care — prin intermediul limbajelor iubirii — am revenit la acei ani, retrăind experiența respectivă. În douăzeci de minute ne-ați spus ceea ce pentru noi a însemnat șase luni de tatonări."

„Ei bine", am spus, „nu contează cât de repede învățați, ci cât de bine. Și este limpede că voi ați învățat foarte bine."

Pete este unul dintre acei mulți oameni pentru care mângâierea fizică este principalul limbaj al iubirii. Din punct de vedere afectiv, cei din această categorie tânjesc după acest tip de afecțiune și, la rândul lor, o acordă. O mângâiere a părului, o bătaie pe spate, ținutul de mână, îmbrățișatul, relația sexuală — toate acestea sunt „mângâieri pline de iubire", respectiv, liniile călăuzitoare ale acelora pentru care atingerea fizică este limbajul principal de iubire.

9

DESCOPERIREA LIMBAJULUI PRINCIPAL AL IUBIRII

Descoperirea limbajului principal al iubirii partenerului este o etapă esențială dacă dorești să îi păstrezi rezervorul de iubire plin. Dar, mai întâi, asigură-te că-ți cunoști propriul limbaj al iubirii. După ce au auzit care sunt cele cinci limbaje primare ale iubirii afective:

Cuvintele de încurajare
Timpul acordat
Primirea de daruri
Serviciile
Mângâierile fizice,

unii își vor da seama instantaneu care dintre acestea le aparține, dar și care este cel al partenerului. Pentru alții, nu va fi atât de ușor. Unii, precum Bob din Parma Heights, Ohio, după ce au auzit care sunt cele cinci limbaje ale iubirii, pot reacționa așa: „Știu și eu? În cazul meu", a zis Bob, „două sunt la fel de importante."

„Care?", am întrebat eu.

„«Mângâierea fizică» și «cuvintele de încurajare»", mi-a răspuns Bob.

„Ce înțelegi prin «mângâierea fizică»?"

„Mai ales sexul", mi-a replicat Bob.

Am continuat să-l mai testez întrebându-l: „Îți place când soția ta te mângâie pe păr sau te freacă pe spate sau te ține de mână sau te sărută și te îmbrățișează atunci când nu faceți sex?"

„Lucrurile astea sunt minunate", spuse Bob. „Nu am de gând să le refuz. Dar pentru mine principalul este actul sexual. Atunci știu că mă iubește cu adevărat."

Lăsând deoparte puțin mângâierea fizică, m-am întors la cuvintele de încurajare și l-am întrebat: „Atunci când spui că «vorbele de încurajare» sunt la fel de importante, la ce te gândești? Ce ți se pare de cel mai mare folos?"

„Aproape orice, dacă are o conotație pozitivă", a replicat Bob. „Când îmi spune ce bine arăt, ce elegant sunt, ce muncitor sunt, când își exprimă recunoștința pentru lucrurile pe care le fac în casă, când face comentarii pline de bunăvoință în legătură cu faptul că petrec destul timp cu copiii, când spune că mă iubește — toate aceste lucruri contează enorm pentru mine."

„Primeai asemenea remarci și din partea părinților în copilărie?"

„Nu prea des", spuse Bob. „Ei mai mult îmi făceau reproșuri și mă dojeneau. De aceea cred că mi-a plăcut Carol atât de mult la început, pentru că mă îmbărbăta."

„Să te întreb altceva. În cazul în care Carol ți-ar satisface nevoile sexuale, adică dacă ai face dragoste cu ea oricât de des ai dori, dar în rest ar avea numai cuvinte de dojană pentru tine, te-ar umili în fața altora, crezi că te-ai mai simți iubit de ea?"

„Nu cred", mi-a răspuns el. „M-aș simți trădat și foarte jignit. Cred că aș fi deprimat." „Bob", am spus, „cred că am descoperit că principalul limbaj de iubire pentru tine sunt «cuvintele de încurajare». Actul sexual este extrem de important pentru tine și pentru stabilirea unei relații intime cu Carol, dar cuvintele de încurajare sunt mai importante din punct de vedere afectiv. Dacă tot timpul ți-ar face reproșuri și te-ar umili în fața altora, cu timpul nu ți-ai mai dori să faci dragoste cu ea, pentru că ea ar deveni o sursă de profundă suferință."

Bob făcea, de fapt, o greșeală pe care o fac mulți bărbați: presupunea că „mângâierea fizică" este limbajul principal al iubirii pentru că simțea o dorință sexuală intensă. Pentru bărbat, dorința sexuală are o bază fizică, adică dorința de a face sex este stimulată prin crearea celulelor de spermă și a lichidului seminal în vezicula seminală. Când aceasta este plină există un impuls fizic de ejaculare. Astfel, dorința bărbatului în actul sexual are o bază fizică.

Majoritatea problemelor sexuale în căsnicie nu pornesc de la latura fizică, ci de la satisfacerea nevoilor afective.

Pentru femeie, dorința sexuală izvorăște din emoții, și nu din latura fiziologică. Nu există nimic fizic care să o împingă la relații sexuale. Dorința ei se bazează pe sentimente. Dacă se simte iubită și admirată și apreciată de soțul ei, atunci dorește să se afle într-o relație intimă cu el. Dar fără o apropiere afectivă, va avea o foarte mică dorință în această direcție.

Pentru că bărbatul este împins din punct de vedere fizic spre o eliberare de energie oarecum regulată, el poate presupune în mod automat că acesta este limbajul său principal de iubire. Dar dacă nu-l interesează atingerea fizică și în alte momente, respectiv cea fără conotații sexuale, s-ar putea să nu fie acesta principalul său limbaj de iubire. Dorința sexuală este destul de diferită de nevoia afectivă de a te simți iubit. Asta nu înseamnă că relația sexuală este lipsită de importanță pentru el — ba chiar este extrem de importantă —, dar actul sexual în sine nu satisface nevoia sa de a se simți iubit. Soția trebuie să vorbească același limbaj al iubirii afective.

Când realmente soția sa vorbește limbajul iubirii lui și rezervorul lui de iubire este plin și atunci când și el vorbește limbajul soției, iar rezervorul ei este plin, aspectul sexual al relației lor este de la sine neproblematic. Majoritatea problemelor sexuale dintr-o căsnicie nu pornesc de la latura fizică, ci de la satisfacerea nevoilor afective. După ce am continuat conversația și reflecțiile pe această temă, Bob mi-a spus: „Știți, cred că aveți dreptate. «Cuvintele de încurajare» sunt categoric limbajul meu principal de iubire. Când a fost tăioasă și plină de reproșuri, am avut tendința să mă înstrăinez de ea sexual și să mă gândesc la alte femei. Dar atunci când îmi spune cât de mult mă apreciază și mă admiră, dorințele mele sexuale firești sunt îndreptate către ea." Bob a făcut o descoperire semnificativă în timpul unei scurte conversații.

Care este limbajul tău de iubire? Ce te face să te simți mai iubit de partener? Ce-ți dorești mai presus de toate? Dacă răspunsul la aceste întrebări nu-ți trece prin minte imediat, poate că ar fi bine să analizezi și utilizarea negativă a limbajului iubirii. Din ceea ce face sau spune partenerul sau din ceea ce nu face și nu spune, ce te jignește profund? Dacă, de exemplu, cea mai mare suferință o resimți atunci când ești criticat sau judecat de partener, probabil că limbajul iubirii ar fi „cuvintele de încurajare". Dacă limbajul principal al iubirii este folosit în mod negativ de către partener — adică face exact contrariul —, vei suferi mai tare decât oricine altcineva nu numai pentru că te neglijează și nu-ți vorbește în limbajul tău, ci și pentru că îl folosește ca pe un cuțit înfipt în inimă.

Îmi amintesc de Mary din Kitchener, Ontario, care mi-a spus: „Dle doctor Chapman, ceea ce mă nemulțumește cel mai tare este că Ron nu mișcă un deget ca să

mă ajute în casă. El se uită la televizor în vreme ce eu fac toată treaba. Cum poate face una ca asta dacă mă iubește cu adevărat?" Cea mai mare suferință a lui Mary, și anume că Ron nu o ajuta în casă, reprezenta un indiciu privitor la limbajul iubirii în cazul ei — „serviciile". Dacă te mâhnește profund faptul că partenerul rareori îți face vreun cadou, atunci probabil că principalul tău limbaj al iubirii este cel al „darurilor". Dacă cel mai tare te doare faptul că partenerul tău doar rareori își petrece timpul alături de tine, probabil că acesta este limbajul iubirii în cazul tău, respectiv cel al timpului acordat.

Un alt mod de a descoperi care este pentru tine limbajul principal al iubirii este să-ți privești retrospectiv căsnicia și să te întrebi: „Oare ce i-am cerut cel mai des partenerului?" Ceea ce i-ai cerut cel mai des probabil că reprezintă limbajul tău de iubire. Aceste rugăminți s-ar putea să fi fost interpretate de partener drept mofturi. Ele au reprezentat însă efortul de a-ți asigura iubirea afectivă a partenerului.

Elizabeth, care locuia în Maryville, Indiana, a folosit tocmai această abordare pentru a-și descoperi limbajul iubirii. Ea mi-a spus la încheierea unei conferințe: „Când mă gândesc la ultimii zece ani ai căsniciei mele și mă întreb ce i-am cerut cel mai mult lui Peter, limbajul meu de iubire iese clar la iveală. I-am cerut să-mi acorde cât mai mult «timp». Mereu l-am rugat să mergem la picnic, să ne petrecem sfârșitul de săptămână împreună, să închidem televizorul măcar o oră și să vorbim între noi, să ne plimbăm împreună ș.a.m.d. Mă simțeam neglijată și neiubită pentru că rareori reacționa la rugămințile mele. Îmi cumpăra cadouri frumoase de ziua mea sau cu diverse ocazii și se întreba de ce nu mă entuziasmez."

„În timpul conferinței", a continuat ea, „ne-am luminat amândoi. În timpul pauzei, soțul meu și-a cerut scuze că s-a purtat astfel ani de zile și că nu mi-a ascultat rugămințile. Mi-a promis că lucrurile se vor schimba pe viitor și eu l-am crezut."

O altă posibilitate de a descoperi care este limbajul principal al iubirii constă în analizarea a ceea ce faci sau a ceea ce spui pentru a-ți exprima iubirea față de partener. Se prea poate ca tot ceea ce faci pentru el/ea să fie exact ceea ce ți-ai dori de la el/ea. Dacă permanent îi faci „servicii" partenerului, probabil (deși nu întotdeauna) acesta este limbajul tău al iubirii. Dacă „vorbele de încurajare" înseamnă iubire pentru tine, se prea poate să le folosești atunci când îți exprimi iubirea față de partener. Tot așa ai putea să-ți descoperi limbajul iubirii întrebându-te: „Oare cum îmi exprim mai tot timpul iubirea față de partener?"

Dar nu uita, această abordare este doar un posibil indiciu în privința limbajului iubirii. Nu este unul sigur. De exemplu, soțul care a învățat de la tatăl său să-și exprime iubirea față de soție făcându-i daruri frumoase își exprimă iubirea față de soție procedând așa cum proceda tatăl său; însă acesta nu este neapărat principalul său limbaj de iubire, respectiv cel al „darurilor". El pur și simplu face ceea ce a învățat de la tatăl său.

Petrece-ți ceva timp notându-ți ceea ce consideri că ar fi limbajul tău principal de iubire. Apoi întocmește o listă cu celelalte patru în ordinea importanței.

Am sugerat că ar fi trei căi de a-ți descoperi limbajul principal al iubirii.

1. Ce îți provoacă cea mai mare suferință din ceea ce face sau nu face partenerul. Opusul a ceea ce te face să suferi este, probabil, limbajul iubirii.
2. Ce i-ai cerut cel mai adesea partenerului? Lucrul pe care i l-ai cerut cel mai des se prea poate să fie exact lucrul care te-ar face să te simți iubit.
3. În ce fel îți exprimi de obicei dragostea față de partener? Felul în care îți exprimi iubirea ar putea indica faptul că același lucru te-ar face să te simți iubit.

Folosind aceste trei abordări, vei putea probabil determina care este în cazul tău principalul limbaj al iubirii. Dacă ți se pare că există două limbaje la fel de importante, care, adică, au același efect asupra ta, atunci probabil că ești bilingv. În acest caz, îi va fi mai ușor partenerului. În această situație el sau ea are două posibilități, oricare constituind un mijloc de comunicare a iubirii la fel de puternic.

Există două tipuri de oameni care au dificultăți serioase în a-și descoperi limbajul principal al iubirii. Primul este cel al căror rezervor de iubire afectivă este plin de multă vreme. Partenerul și-a exprimat iubirea în atât de multe feluri, încât nu-și dă seama în ce situație se simte mai iubit. Știe doar că este iubit. Al doilea tip este cel al cărui rezervor de iubire este de atâta vreme gol, încât nici nu mai știe ce l-ar putea face să se simtă iubit. În ambele cazuri, dacă reușești să revii asupra experienței îndrăgostirii și să te întrebi „Oare ce-mi plăcea la partenerul meu atunci? Ce făcea sau spunea astfel încât să-mi doresc să fiu cu el?", ar fi o soluție. Dacă reînvii aceste amintiri, îți vei putea da seama care este pentru tine limbajul principal al iubirii. O altă abordare ar fi să te întrebi: „Care ar fi partenerul ideal? Dacă ar fi să găsesc partenerul ideal, cum ar trebui să fie?" Imaginea

partenerului ideal îți va da o idee în legătură cu limbajul principal de iubire în ceea ce te privește.

După ce ți-am prezentat toate acestea, aș vrea să îți sugerez ceva: cheltuiește ceva timp notându-ți ceea ce consideri că ar fi pentru tine limbajul principal de iubire. Apoi, întocmește o listă cu celelalte patru, în ordinea importanței. Mai notează și care crezi că este principalul limbaj de iubire al partenerului. Poți, de asemenea, să întocmești o listă în ordinea importanței și în ceea ce îl privește pe celălalt, dacă dorești. Stai și discută cu partenerul în legătură cu ceea ce presupui că ar fi limbajul său principal de iubire. Apoi, spuneți-vă unul altuia care considerați că ar fi limbajul vostru de iubire.

După ce v-ați împărtășit această informație, v-aș sugera un joc pe care să-l faceți de trei ori pe săptămână vreme de trei săptămâni. El se numește „verificarea rezervorului" și se joacă astfel: când vă întoarceți acasă, unul dintre voi spune: „Dacă ar fi să măsurăm pe o scară de la zero la zece, la ce nivel s-ar afla rezervorul de iubire în astă seară?"

Zero înseamnă gol și zece înseamnă „sunt plin de iubire de nici nu mai rezist". După care citești nivelul afectiv al rezervorului — 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 sau 0. Partenerul îți spune:

„Cum te-aș putea ajuta ca să-l umpli?"

După care îi faci o sugestie — ceva ce ți-ar plăcea ca partenerul tău să facă sau să spună în acea seară. El îți va răspunde pe cât poate el mai bine. Apoi vei repeta procedeul în ordine inversă, astfel încât amândoi să aveți ocazia să citiți nivelul iubirii din rezervor și să sugerați o posibilitate de a-l umple. Dacă practicați acest joc trei săptămâni, veți deveni dependenți de el și va fi un mod distractiv de stimulare a exprimării iubirii în căsnicia voastră.

Un soț mi-a spus: „Nu-mi place jocul ăsta cu rezervorul iubirii. L-am încercat cu soția mea. M-am întors acasă și i-am zis: «Pe o scară de la zero la zece, la ce nivel se află rezervorul iubirii în seara asta?» Ea mi-a răspuns: «Pe la șapte». Am întrebat: «Cum aș putea să-l umplu?» Ea mi-a replicat: «Ceea ce mi-ar plăcea cel mai mult în seara asta ar fi să speli tu rufele.» I-am zis: «Nu văd legătura dintre iubire și spălatul rufelor.»"

I-am răspuns: „Asta e problema. Probabil că nu înțelegi limbajul iubirii soției tale. Care este limbajul tău?"

Fără să ezite, mi-a răspuns: „Mângâierea fizică și mai ales relația sexuală din căsnicie."

„Ascultă-mă cu atenție", i-am zis. „Iubirea pe care o resimți când soția ta își exprimă dragostea mângâindu-te este egală cu cea pe care o resimte soția ta când tu speli rufele."

„Adu rufele", a strigat el. „Am să le spăl în fiecare seară, dacă asta te face să te simți bine."

Dacă tot nu ai descoperit care este pentru tine principalul limbaj al iubirii, continuă să ții socoteala rezultatelor jocului cu rezervorul. Când partenerul spune: „Ce pot să fac ca să-ți umplu rezervorul?", sugestiile tale mai mult ca sigur se vor orienta în funcție de limbajul de iubire. S-ar putea să ceri lucruri ce se subscriu tuturor celor cinci limbaje, dar vei avea mai multe cerințe concentrate asupra principalului tău limbaj de iubire.

Probabil că unii dintre voi vă spuneți în gând ceea ce Raymond și Helen mi-au zis în Zion, Illinois: „Dle doctor Chapman, toate bune și frumoase, dar dacă totuși limbajul partenerului constă în ceva ce ție ți se pare nefiresc?"

Voi analiza răspunsul la aceasta în capitolul 10.

10

IUBIREA ESTE O ALEGERE

Cum am putea să ne vorbim unul altuia limbajul iubirii atunci când suntem plini de suferință, mânie și resentimente legate de greșelile trecutului? Răspunsul la această întrebare se regăsește în însăși natura umană. Noi suntem ființe care au posibilitatea să aleagă. Asta înseamnă că avem capacitatea să alegem prost, ceea ce ni s-a întâmplat tuturor. Am făcut reproșuri și am jignit. Nu suntem mândri de aceste alegeri, deși poate că au părut justificate în momentul respectiv. Dacă am făcut alegeri proaste în trecut nu înseamnă că trebuie să le repetăm în viitor. În schimb, putem spune: „Îmi pare rău, știu că te-am făcut să suferi, dar aș vrea ca pe viitor lucrurile să fie altfel. Aș vrea să te iubesc în limbajul tău. Aș vrea să-ți satisfac nevoile." Am avut ocazia să văd căsnicii salvându-se de la divorț atunci când cuplurile au ales iubirea.

Iubirea nu poate șterge cu buretele trecutul, dar poate schimba viitorul. Când alegem să ne exprimăm în mod activ iubirea în limbajul celuilalt, creăm un climat afectiv în care putem aborda altfel conflictele și neajunsurile din trecut.

Brent se afla la mine în cabinet și avea un chip împietrit, lipsit de orice sentiment. Nu venise de bunăvoie, ci îl chemasem. Cu o săptămână mai înainte, Becky, soția sa, stătuse pe același fotoliu plângând necontenit. Printre lacrimi, a reușit să-mi spună că Brent i-a declarat că n-o mai iubește și că o părăsește. Era distrusă.

Când și-a mai revenit, ea mi-a zis: „Am muncit atât de mult amândoi în ultimii doi sau trei ani. Știu că n-am petrecut prea mult timp împreună, cum făceam înainte, dar am socotit că munca este în folosul amândurora. Nu-mi vine să cred ce mi-a zis. Întotdeauna a fost o persoană atât de blândă și de iubitoare. E un tată minunat pentru copiii noștri." Apoi a continuat: „Cum să ne facă una ca asta?"

Am ascultat-o descriindu-mi cei doisprezece ani de căsnicie ai lor. Era o poveste pe care o auzisem de multe ori. Cât timp i-a făcut curte a fost minunat, s-au căsătorit în plină „îndrăgostire", s-au adaptat încă din primele zile de căsnicie și au încercat să atingă visul american. La momentul potrivit, s-au trezit din „îndrăgostire", dar nu au învățat să-și vorbească suficient de bine limbajul iubirii. Ea a trăit cu un rezervor de iubire doar pe jumătate plin în ultimii ani. Dar a primit destule dovezi de iubire pentru a crede că totul este în regulă. Și totuși, în prezent, rezervorul ei de iubire era gol.

I-am spus lui Becky că voi încerca să aflu dacă Brent dorește să-mi vorbească. I-am spus lui Brent la telefon: „După cum știi, Becky a venit la mine și mi-a povestit despre cum se străduiește să-și salveze căsnicia. Vreau s-o ajut, dar ca să reușesc trebuie să aflu ce gândești."

El a fost de acord fără să aibă nici o ezitare și acum se afla în cabinetul meu. Aparența sa exterioară era într-un contrast izbitor cu cea a lui Becky. Ea plânsese întruna, dar el era un stoic. Aveam însă impresia că totuși plânsese și el cu săptămâni sau poate cu luni în urmă, dar fusese un plâns interior. Povestea lui Brent mi-a confirmat bănuiala.

„Pur și simplu n-o mai iubesc", mi-a zis el. „N-o mai iubesc de mult. Nu vreau s-o fac să sufere, dar nu mai suntem intimi. Relația noastră nu mai are nici un rost. Nu-mi mai face plăcere să fiu cu ea. Nu știu ce s-a

întâmplat. Aș vrea ca lucrurile să stea altfel, dar nu mai am nici un fel de sentimente pentru ea."

Brent gândea și simțea ceea ce sute de mii de bărbați gândiseră și simțiseră de-a lungul anilor. Ideea că „n-o mai iubesc" le dă bărbaților acea libertate de a căuta iubirea în altă parte. Același lucru este valabil și pentru neveste, ele folosind aceeași justificare.

L-am înțeles pe Brent pentru că trecusem și eu prin asta. Mii de soți și de soții au trecut prin asta — printr-un vid afectiv, și au dorit să procedeze cum e mai bine, fără să vrea să facă pe cineva să sufere; satisfacerea nevoilor de iubire i-a împins însă la a căuta dragostea în afara căsniciei. Din fericire, am descoperit încă din primii ani ai propriei mele căsnicii diferența dintre „îndrăgostire" și „nevoia afectivă" de a te simți iubit. Majoritatea celor din societatea noastră nu au învățat încă diferența. Filmele, serialele siropoase și revistele romantice au amestecat aceste două tipuri de iubire, creând o confuzie și mai mare. În realitate însă, sunt două tipuri total distincte.

„Experiența îndrăgostirii" — despre care am discutat în capitolul 3 — se consumă la nivel de instinct. Nu este ceva premeditat. Se întâmplă pur și simplu în contextul normal al relațiilor dintre bărbat și femeie. Ea poate fi întreținută, dar nu se naște dintr-o alegere conștientă. Are durată scurtă (de obicei sub doi ani) și pare să servească omenirii într-un mod similar strigătului de împerechere al gâștelor din Canada.

„Experiența îndrăgostirii" satisface temporar nevoia afectivă de iubire. Ne dă sentimentul că cineva ține la noi, ne admiră și ne apreciază. Sentimentele sunt satisfăcute de gândul că o altă persoană socotește că suntem „cel mai bun", și această persoană este dispusă să-și dedice timpul și energia exclusiv relației noastre. Pentru o scurtă perioadă de timp, indiferent cât ar dura, nevoia

noastră afectivă de iubire este satisfăcută. Rezervorul este plin, putem cuceri întreaga lume. Nimic nu ni se mai pare imposibil. Pentru mulți, acesta este primul moment în care trăiesc cu rezervorul afectiv plin, ceea ce le dă un sentiment de euforie.

Satisfacerea nevoii de iubire a soției mele este o alegere zilnică. Dacă i-aș cunoaște limbajul principal de iubire și m-aș hotărî să-l vorbesc, nevoile sale afective cele mai profunde ar fi satisfăcute și s-ar simți în siguranță în iubirea mea.

Cu timpul însă ne reîntoarcem cu picioarele pe pământ, în lumea reală. Dacă partenerul a învățat să vorbească limbajul nostru principal de iubire, nevoia noastră de iubire va fi în continuare satisfăcută. Dacă însă el sau ea nu vorbește limbajul nostru de iubire, rezervorul se va goli ușor și nu ne vom mai simți iubiți. Satisfacerea nevoii partenerului este categoric o chestiune de alegere. Dacă învățăm limbajul iubirii afective al partenerei și îl vorbim cât mai des, ea va continua să se simtă iubită. Când își revine din experiența obsesivă a „îndrăgostirii", nici măcar n-o să-i simtă lipsa, pentru că rezervorul său de iubire afectivă va continua să fie plin. Dacă însă nu i-am învățat limbajul principal de iubire sau am hotărât să nu-l vorbim, când își va reveni din înălțimile emoționale va simți o nevoie firească de a-și satisface dorința de afectivitate, numai că acest lucru nu va fi posibil. După ce va trăi câțiva ani cu rezervorul iubirii gol, mai mult ca sigur că se va „îndrăgosti" de altcineva și ciclul se va repeta.

Satisfacerea nevoii de iubire a soției mele este o alegere zilnică. Dacă i-aș cunoaște limbajul principal de iubire și m-aș hotărî să-l vorbesc, nevoile sale afective cele

mai profunde ar fi satisfăcute și s-ar simți în siguranță în iubirea mea. Dacă și ea procedează la fel, nevoile mele afective sunt satisfăcute și amândoi trăim cu rezervoarele pline. Într-o stare de mulțumire afectivă, amândoi ne vom dedica energiile creatoare unor proiecte din afara căsniciei, dar vom continua să avem o căsnicie fascinantă și în continuu progres.

Cu toate acestea, am revenit în gând asupra figurii împietrite a lui Brent și m-am întrebat dacă l-aș putea ajuta. Știam în adâncul sufletului că probabil „se îndrăgostise" deja de altcineva. Mă întrebam dacă este în faza de început sau în cea culminantă. Puțini bărbați care suferă de pe urma unui rezervor afectiv gol își părăsesc căsnicia înainte de a exista altcineva care să le satisfacă nevoia de afecțiune.

Brent a fost sincer și mi-a dezvăluit faptul că este îndrăgostit deja de altcineva de câteva luni. A sperat că o să-i treacă și că o să se împace cu soția sa. Numai că acasă lucrurile s-au înrăutățit și iubirea sa pentru cealaltă femeie a sporit. Nu-și mai putea imagina cum ar putea trăi fără noua iubită.

Am înțeles dilema lui Brent. El sincer nu voia s-o facă să sufere pe soția sa și nici pe copii, dar în același timp simțea că merită o viață mai fericită. I-am spus despre statisticile referitoare la cea de-a doua căsătorie (șaizeci la sută sfârșesc printr-un divorț). A fost surprins să audă asta, dar era sigur că el va da dovadă că lucrurile nu stau așa. I-am mai spus și despre cercetările referitoare la efectele divorțului asupra copiilor, dar era convins că va continua să fie un tată bun și că aceștia își vor reveni după trauma divorțului. Am discutat cu Brent despre subiectele prezentate în această carte și i-am explicat diferența dintre a fi îndrăgostit și nevoia acută de a se simți iubit. I-am spus care sunt cele cinci limbaje ale iubirii și i-am propus să mai acorde o șansă

căsniciei sale. Pe de altă parte însă, știam că felul intelectual și logic în care abordez căsnicia în general, comparativ cu experiența sa afectivă, era asemeni unui pistol cu apă contra unei arme automate. Mi-a mulțumit pentru grija ce i-o port și m-a rugat să fac tot posibilul s-o ajut pe Becky. Dar m-a asigurat că el nu vede nici un fel de speranță pentru această căsnicie.

O lună mai târziu, am primit un telefon de la Brent. Mi-a spus că vrea să vorbească din nou cu mine. De data asta, când a intrat la mine în cabinet, era clar tulburat. Nu mai era tipul calm și rece de prima dată. Iubitei lui începuse să-i cam treacă și constatase deja diverse lucruri care nu-i conveneau la Brent. Se înstrăinase de relația lor, iar el era terminat. Cu lacrimi în ochi mi-a spus cât de mult însemna ea pentru el și cât de insuportabilă i se pare această experiență a refuzului din partea iubitei.

L-am ascultat plin de înțelegere vreme de o oră, până ce Brent mi-a cerut, în sfârșit, un sfat. I-am explicat că sunt alături de el în durerea sa și i-am dat de înțeles că era firesc ceea ce simțea, respectiv suferința în urma pierderii afecțiunii celei pe care o iubește, și că această suferință n-o să treacă peste noapte. I-am mai explicat că această experiență era inevitabilă. I-am amintit de faptul că „experiența îndrăgostirii" este temporară, iar mai devreme sau mai târziu ne reîntoarcem cu picioarele pe pământ, în lumea reală. Unii se trezesc înainte să se căsătorească, alții după. A fost de acord că era mai bine acum decât mai târziu.

După câtăva vreme, i-am sugerat că această criză poate fi un moment favorabil în care el și soția sa să primească niște sfaturi de specialitate. I-am reamintit că iubirea adevărată și de lungă durată este o alegere și că ea poate renaște în căsnicie dacă el și soția sa vor învăța să se iubească conform limbajului corect. El a fost de acord

că trebuie să consulte un consilier matrimonial, și nouă luni mai târziu Brent și Becky au plecat din cabinetul meu cu o căsnicie renăscută.

Când m-am întâlnit cu Brent trei ani mai târziu, mi-a povestit ce căsnicie minunată are și mi-a mulțumit că l-am ajutat într-un moment crucial al existenței sale. El mi-a zis că suferința despărțirii de cealaltă femeie trecuse de mai bine de doi ani. Mi-a zâmbit spunând: „Nicicând rezervorul meu n-a fost mai plin și Becky e cea mai fericită femeie din lume."

Din fericire, Brent a beneficiat de ceea ce eu numesc dezechilibrul „îndrăgostirii". Adică aproape niciodată doi oameni nu se îndrăgostesc în aceeași zi și mai mult ca sigur că nu le trece în aceeași zi. Nu trebuie să fii specialist în științele sociale ca să descoperi acest adevăr. E suficient să asculți melodiile country. S-a nimerit ca iubitei lui Brent să-i treacă la momentul oportun.

În cele nouă luni în care i-am consiliat pe Brent și Becky, am avut de rezolvat nenumărate conflicte pe care nu le putuseră depăși până atunci. Însă cheia renașterii căsniciei lor a fost descoperirea limbajului principal al iubirii celuilalt și alegerea de a-l vorbi amândoi cât mai des.

Când o acțiune nu-ți stă în fire, ea constituie cea mai mare dovadă de iubire.

Să mă întorc la întrebarea pe care o puneam în capitolul 9: „Și dacă limbajul iubirii partenerului ți se pare nefiresc?" Mi se pune adesea această întrebare la conferințele mele despre căsnicie, și răspunsul meu este: „Ei și?"

Limbajul iubirii soției mele sunt „serviciile". Unul dintre lucrurile pe care le fac foarte des din dragoste este să dau cu aspiratorul. Credeți că-mi face plăcere? Și mama mă punea să dau cu aspiratorul. Pe toată durata

liceului nu puteam să mă duc să bat mingea sâmbăta până ce nu terminam de dat cu aspiratorul prin toată casa. Pe atunci mi-am spus: „Când am să scap de aici, e clar că un lucru n-am să-l mai fac niciodată: n-o să mai dau cu aspiratorul. O să-mi iau o nevastă să facă asta."

Dar acum dau cu aspiratorul prin toată casa, și încă foarte des. Există un singur motiv pentru care o fac. *Iubirea*. Nu poți să mă plătești îndeajuns ca să o fac, dar o fac din iubire. Când o anumită acțiune nu-ți stă în fire, ea constituie cea mai mare dovadă de iubire. Soția mea știe că atunci când dau cu aspiratorul o fac sută la sută din iubire pură, și sunt răsplătit pentru tot ce fac.

Cineva îmi spunea: „Dar dle doctor Chapman, asta e altceva. Știu că limbajul iubirii soției mele este atingerea fizică. Dar nu e genul meu. Nu i-am văzut niciodată pe părinții mei îmbrățișîndu-se. Niciodată nu m-au strâns în brațe, dle doctor Chapman. Nu e genul meu. Ce mă fac?"

Ai două mâini? Le poți împreuna? Acum imaginează-ți că între ele se află soția ta și că o strângi la piept. Pun pariu că dacă îți vei îmbrățișa soția de trei mii de ori, o să ți se pară mult mai firesc. Dar, în ultimă instanță, nu confortul contează. E vorba de iubire aici, și iubirea este ceea ce faci pentru altcineva, și nu pentru tine. Mulți dintre noi fac o mulțime de lucruri zilnic fără să fie ceva „firesc". Pentru unii, de exemplu, e greu să se dea jos din pat dimineața. Dar până la urmă ne dăm jos. De ce? Pentru că avem impresia că merită s-o facem. Și, de obicei, înainte să se încheie ziua ne bucurăm că am făcut-o. Fapta noastră precede sentimentul.

Același lucru este valabil și în dragoste. Descoperim limbajul principal de iubire al partenerului și hotărâm să-l vorbim indiferent dacă ne este sau nu comod. Nu trebuie neapărat să fim plini de entuziasm. Hotărâm pur și simplu s-o facem spre binele partenerului. Vrem să-i satisfacem nevoile afective și astfel îi vorbim limba-

jul iubirii. Procedând astfel, rezervorul afectiv al iubirii este plin și se prea poate să ni se răspundă cu aceeași monedă. Atunci când ni se vorbește pe limba noastră rezervorul nostru de iubire începe să se umple.

Iubirea este o alegere. Oricare dintre parteneri poate începe chiar de azi să și-o exprime.

11

IUBIREA CONTEAZĂ ENORM

Iubirea nu este unica noastră nevoie afectivă. Psihologii au constatat că printre nevoile noastre fundamentale se află cea de siguranță, de prețuire de sine și de însemnătate. Iubirea totuși este în toate acestea.

Dacă mă simt iubit de partener, mă pot destinde știind că iubitul meu n-o să-mi facă nici un rău. Mă simt în siguranță în prezența sa. Pot înfrunta orice problemă profesională. Pot avea dușmani în celelalte zone ale existenței mele, dar alături de partener mă simt în siguranță.

Sentimentul de prețuire de sine este alimentat de faptul că partenerul mă iubește. La urma urmei, dacă el/ea mă iubește, înseamnă că merit să fiu iubit/iubită. S-ar putea ca părinții mei să-mi fi transmis un mesaj negativ sau neclar în privința valorii mele personale, dar partenerul mă cunoaște ca adult și mă iubește. Datorită iubirii sale îmi dezvolt o bună părere de sine.

Nevoia de însemnătate este acea forță afectivă ce stă în spatele comportamentului nostru. Viața este mânată de dorința de reușită. Vrem ca viața noastră să aibă o importanță pentru cineva. Avem propria noastră părere despre ce este important și ne străduim din greu să ne atingem scopurile. Atunci când ne simțim iubiți de către parteneri, ne este întărit sentimentul de însemnătate. Raționăm astfel: *Dacă cineva mă iubește înseamnă că într-adevăr contez.*

Contez pentru că mă aflu în centrul unei ordini create de mine. Am capacitatea să gândesc în termeni ab-

stracți, să-mi comunic gândurile prin cuvinte și să iau hotărâri. Prin cuvintele tipărite sau înregistrate pot beneficia de pe urma gândurilor înaintașilor mei. Pot profita de pe urma experienței altora, chiar dacă aceștia au trăit în alte timpuri și în altă cultură. Trăiesc momentele în care îmi mor rudele și prietenii și îmi dau seama că există ceva dincolo de lumea materială. Descopăr asta în toate culturile, respectiv că oamenii cred într-o lume spirituală. Inima îmi spune că este adevărat, chiar dacă mintea obișnuită cu datele științifice ridică și întrebări critice.

Contez. Viața are o logică. Există un scop superior. Vreau să cred asta, dar nu mă pot simți important până când cineva nu-și exprimă iubirea față de mine. Atunci când partenerul investește cu afecțiune timp, energie și efort în mine, mă socotesc important. Fără iubire pot petrece o viață întreagă în căutarea importanței, valorii și siguranței. Când trăiesc iubirea, ea are un impact pozitiv asupra tuturor acestor nevoi. Îmi pot dezvolta liber întregul potențial. Sunt mai sigur pe valoarea mea și îmi pot transforma eforturile în ceva concret, în loc să mă preocup exclusiv de nevoile mele, care devin obsesii. Adevărata dragoste eliberează întotdeauna.

În contextul căsniciei, dacă nu ne simțim iubiți, neînțelegerile dintre noi sunt agravate. Începem să ne socotim unul pe celălalt o amenințare la adresa propriei fericiri. Ne luptăm pentru prețuirea de sine și însemnătate, iar căsnicia devine un câmp de luptă, în loc să fie un paradis.

Iubirea nu este un răspuns la toate, dar creează climatul de siguranță în care putem căuta răspunsuri la acele lucruri care ne frământă. În acest climat de siguranță al iubirii cuplul poate discuta neînțelegerile fără să aducă acuze. Conflictele pot fi rezolvate. Doi oameni diferiți pot învăța să trăiască împreună în armonie. Des-

coperim cum să scoatem la iveală tot ce e mai bun în celălalt. Aceasta este, de fapt, răsplata iubirii.

Hotărârea de a-ți iubi partenerul are un potențial enorm. Învățarea limbajului său principal de iubire transformă acest potențial în realitate. Iubirea realmente face ca „lumea să se învârtească". Sau cel puțin așa a fost pentru Jean și Norm.

Făcuseră trei ore ca să ajungă la mine la cabinet. Era clar că Norm n-a venit de bunăvoie. Jean îi forțase mâna amenințându-l că-l părăsește (nu v-aș sugera această abordare, dar oamenii nu știu întotdeauna ce sfaturi le-aș putea da dinainte de a ajunge la mine). Erau căsătoriți de treizeci și cinci de ani și nu mai fuseseră niciodată la un consilier matrimonial.

Jean a deschis conversația. „Dle doctor Chapman, aș vrea să știți două lucruri de la bun început. Mai întâi, nu avem probleme financiare. Tocmai am citit într-o revistă că banii sunt cea mai mare problemă în căsnicie. Nu e cazul nostru. Amândoi am muncit de-a lungul anilor, am cumpărat casa și mașina. Nu avem nici un fel de probleme financiare. În al doilea rând, vreau să știți că nu ne certăm. Mereu îmi aud prietenii că toată ziua au scandaluri. Noi nu ne-am certat niciodată. Nici nu-mi amintesc de când n-am mai avut o neînțelegere. Am căzut de acord că cearta nu are nici un rost, așa că nu ne certăm."

Ca sfătuitor, m-am bucurat că Jean mi-a defrișat terenul. Știam că va trece direct la subiect. Era clar că se gândise exact cum să-și înceapă discursul. Voia să se asigure că nu ne pierdem vremea cu amănunte nesemnificative. Voia să folosească ora pe care o avea la dispoziție cât mai înțelept.

A continuat: „Problema este că eu nu simt că soțul meu m-ar mai iubi. Viața a ajuns o chestiune de rutină. Ne sculăm dimineața și mergem la muncă. După-amia-

za, el își face treburile lui și eu pe ale mele. În general, cinăm împreună, dar nu vorbim. El se uită la televizor în timpul mesei. După cină, se duce în pivniță să meșterească nimicuri și după aceea doarme în fața televizorului până ce vin și îi spun că e timpul să meargă la culcare. Acesta este programul nostru cinci zile pe săptămână. Sâmbătă dimineața joacă golf, grădinărește după-amiaza și cinăm împreună cu un alt cuplu seara târziu. Vorbește cu ei, dar de cum ajungem în mașină și până acasă nu mai scoate un cuvânt. Odată ajunși acasă, adoarme în fața televizorului până la ora de culcare. Duminică dimineața mergem la biserică. Întotdeauna mergem duminică dimineața la biserică, dle doctor Chapman", sublinie ea.

„Apoi", zise ea, „ieșim la prânz cu niște prieteni. Când ajungem acasă, doarme în fața televizorului toată după-amiaza. De obicei, seara mergem din nou la biserică, ne întoarcem acasă, mâncăm floricele și mergem la culcare. Acesta este programul nostru săptămânal. Asta e tot. Suntem ca doi colegi de cameră, care locuiesc în aceeași casă. Nu mai e nimic între noi. Nu mai simt nici un fel de iubire din partea lui. Nu mai există nici căldură, nici emoție. Totul e un vid. E mort. Nu cred că mai rezist mult așa."

Între timp, Jean a început să plângă. I-am întins o batistă și m-am uitat la Norm. Primul lui comentariu a fost „N-o înțeleg." După o scurtă pauză, a continuat: „Am făcut tot posibilul să-i arăt că o iubesc, mai ales în ultimii doi-trei ani de când se tot plânge. Nimic nu pare să fi ajutat. Indiferent ce aș fi făcut, ea a continuat să se plângă, spunând că nu se simte iubită. Eu nu știu ce să mai fac."

Era limpede că Norm se simțea frustrat și exasperat. L-am întrebat: „Și cum ai încercat să-ți exprimi iubirea față de Jean?"

„Ei bine, întâi de toate", zise el, „m-am întors acasă de la serviciu înaintea ei și am pregătit cina. Ca să spun drept, aproape de fiecare dată a fost gata înainte ca ea să ajungă acasă, cam patru seri pe săptămână, adică. În cea de-a cincea, mâncam în oraș. După cină, spălam vasele trei seri la rând. În cealaltă, aveam o întâlnire, dar trei seri spălam eu vasele. Eu am dat cu aspiratorul pentru că pe ea o doare spatele. Eu munceam în grădină pentru că ea este alergică la polen. Eu împătuream hainele când le scoteam din uscător."

Și a continuat să-mi spună diverse alte lucruri pe care le-a făcut pentru Jean. Când a terminat, m-am întrebat: *Dar oare femeia asta ce făcea?* Aproape că nu-i mai rămânea nimic de făcut.

Norm a continuat: „Am făcut toate aceste lucruri ca să-i arăt că o iubesc, dar ea continuă să spună ce v-a spus și ceea ce-mi spune și mie de doi sau trei ani — că nu se simte iubită. Nu știu ce altceva aș putea face pentru ea." Când m-am întors spre Jean, mi-a zis: „Dle doctor Chapman, toate bune și frumoase, dar aș vrea să stea de vorbă cu mine. Nu vorbim niciodată. N-am vorbit în treizeci de ani. El mereu spală vasele, dă cu aspiratorul și tunde iarba. Veșnic face ceva. Vreau să stea cu mine pe canapea, să-mi acorde puțin timp, să mă privească, să-mi vorbească despre noi, despre viața noastră."

Jean începuse iar să plângă. Îmi era absolut clar că limbajul său principal de iubire era „timpul acordat". Voia să i se dea atenție. Voia să nu fie tratată ca un obiect. Faptul că Norm făcea tot felul de lucruri utile nu o satisfăcea din punct de vedere afectiv. Pe măsură ce am mai discutat cu Norm, am descoperit că nici el nu se simțea iubit, dar că el nu vorbea despre asta. Logica lui era: „Când ești căsătorit de treizeci și cinci de ani, ai cu ce să-ți achiți toate plățile și nu te cerți, ce altceva îți mai poți dori?" Așa stăteau lucrurile pentru el. Dar când

i-am spus: „Care ar fi soția ideală? Cum ar arăta ea?", m-a privit în ochi pentru prima dată și m-a întrebat: „Chiar vreți să știți?"

„Da", i-am răspuns.

S-a așezat mai bine pe canapea, și-a încrucișat brațele și cu un zâmbet larg pe față mi-a zis: „Am visat adesea la asta. Soția ideală ar fi cea care ar veni mai devreme acasă după-amiaza și mi-ar pregăti cina. Eu aș lucra în grădină și ea m-ar chema la masă. După cină, ar spăla vasele și probabil că eu aș ajuta-o în vreun fel, dar, oricum, ea și-ar asuma răspunderea. Și mi-ar coase nasturii de la cămașă atunci când îmi cad."

Jean nu s-a mai putut abține. S-a întors spre el și i-a spus: „Nu-mi vine să cred. Mi-ai zis că-ți place să gătești."

„Nu mă deranjează să gătesc", a replicat Norm. „Dar am fost întrebat care ar fi soția ideală."

Mi-am dat seama că limbajul iubirii pentru Norm este în mod clar cel al „serviciilor". De ce crezi că a făcut Norm toate acestea pentru Jean? Era limbajul său de iubire. În mintea sa, aceasta era modalitatea de a arăta iubire: făcând diverse lucruri pentru celălalt. Problema era că „a face... lucruri" nu era și limbajul de iubire al lui Jean. Din punct de vedere afectiv, pentru ea nu era tot atât de important ca și pentru el să facă diverse lucruri.

Când Norm s-a luminat, primul lucru pe care l-a spus a fost: „De ce nu mi-a spus nimeni asta acum treizeci de ani? Aș fi putut să stau cu ea pe canapea cincisprezece minute de vorbă în fiecare seară, în loc să mă omor făcând toate aceste treburi."

S-a întors spre Jean și a zis: „Pentru prima dată în viață înțeleg ce vrei să zici prin «Nu vorbim între noi». N-am priceput până acum. Credeam că vorbim. Te întrebam mereu: «Ai dormit bine?» Am crezut că asta înseamnă să vorbim. Dar acum am priceput. Vrei să stăm pe canapea un sfert de oră în fiecare seară, să ne

privim în ochi și să vorbim. Acum am înțeles ce vrei și de ce este atât de important pentru tine. Acesta este limbajul tău afectiv și o să începem chiar din seara asta. Am să-ți acord cincisprezece minute pe canapea în fiecare seară pentru tot restul vieții. Poți fi sigură de asta."

Jean s-a întors spre Norm și i-a zis: „Ar fi un adevărat paradis. Și nu m-ar mai deranja să-ți pregătesc cina. Am mânca ceva mai târziu, pentru că eu vin de la serviciu mai târziu decât tine, dar nu mă deranjează să pregătesc cina. Și mi-ar place să-ți cos nasturii. Nu i-ai lăsat niciodată necusuți atâta vreme cât să-i cos eu. Am să spăl vasele tot restul vieții, dacă așa te vei simți iubit."

Jean și Norm s-au dus acasă și au început să se iubească unul pe celălalt prin intermediul limbajului corect. În mai puțin de două luni trăiau o a doua lună de miere. M-au sunat din Bahamas ca să-mi spună ce schimbare radicală se petrecuse în căsnicia lor.

Oare iubirea afectivă poate renaște într-o căsnicie? Sigur că da. Totul este să înveți limbajul principal de iubire al partenerului și să te hotărăști să-l folosești.

12

CUM SĂ-L IUBEȘTI PE CEL CE NU MERITĂ DRAGOSTEA

Era o frumoasă sâmbătă de septembrie. Mă plimbam cu soția mea prin Grădinile Reynolda, bucurându-ne de plantele de acolo, dintre care unele fuseseră importate din lumea întreagă. De grădină se ocupase mai întâi R.J. Reynolds, magnatul tutunului, pentru că se afla pe teritoriul deținut de el. Acum aparțin Universității Wake Forest. Tocmai trecusem pe lângă grădina de trandafiri când am observat-o pe Ann, o femeie care venise la mine la cabinet cu două săptămâni mai înainte. S-a apropiat de noi. Se uita în jos, la drumul pietruit și părea foarte îngândurată. Când am salutat-o a tresărit, dar apoi ne-a privit și a zâmbit. Am făcut prezentările cu Karolyn și am schimbat amabilități. Apoi, fără nici o introducere, mi-a pus una dintre cele mai profunde întrebări pe care le-am auzit vreodată: „Dle doctor Chapman, este oare posibil să iubești pe cineva pe care îl urăști?"

Mi-am dat seama că această întrebare era rodul unei suferințe profunde, așa încât merita un răspuns bine gândit. Știam că o să mă mai întâlnesc cu ea și în săptămânile care urmau, ca să continui să-i dau sfaturi legate de căsnicie, așa încât i-am zis: „Ann, aceasta este una dintre cele mai subtile întrebări pe care le-am auzit vreodată. Ce ar fi să o discutăm săptămâna viitoare?" A fost de acord, iar eu și Karolyn ne-am continuat plimbarea. Dar întrebarea Annei nu-mi dădea pace. Ceva

mai târziu, în drum spre casă, am discutat-o cu Karolyn. Am reflectat la felul cum a început căsnicia noastră și ne-am amintit că adesea am trăit sentimente de ură. Vorbele grele pe care ni le aruncam unul altuia au dat naștere la multă suferință și mai departe la mânie. Mânia neexprimată devine ură. Ce a contat pentru noi? Știam amândoi că putem alege să iubim. Ne-am dat seama că dacă vom continua să ne tratăm pe acest ton și să ne facem reproșuri ne vom distruge căsnicia. Din fericire, după vreun an, am învățat să discutăm despre neînțelegeri fără să ne mai reproșăm nimic, să luăm hotărâri fără să ne distrugem cuplul, să găsim sugestii constructive fără să fim categorici și, în cele din urmă, să vorbim fiecare în limbajul de iubire al celuilalt. (Multe dintre aceste informații sunt consemnate într-o carte precedentă, *Spre o căsnicie înfloritoare*, apărută la Moody Press.) Alegerea noastră de a ne iubi s-a născut tocmai în toiul unor sentimente negative ale unuia pentru celălalt. Atunci când am început să vorbim fiecare limbajul principal de iubire al celuilalt, sentimentele negative de mânie și de ură au fost anihilate.

Situația noastră era însă diferită de cea a Annei. Karolyn și cu mine eram dispuși să învățăm și să facem progrese. Știam sigur că soțul Annei nu era dispus. Îmi spusese în săptămâna anterioară că-l implorase să vină cu ea la mine. Că se rugase de el să citească o carte sau să asculte o casetă despre căsnicie. Dar el respinsese toate eforturile ei de a face cel mai mic progres. Conform spuselor ei, reacția lui era cam asta: „Eu n-am nici un fel de probleme. Tu ești cea cu probleme." În mintea lui, el avea dreptate, iar ea greșea — și asta era tot. Sentimentele ei de iubire pentru el pieriseră de-a lungul anilor în care el îi făcea veșnic reproșuri. După zece ani de căsătorie, energia ei afectivă fusese secătuită, iar părerea bună despre sine distrusă aproape complet. Oare

mai era vreo speranță pentru căsnicia Annei? Putea iubi un soț demn de ură? Va răspunde el vreodată prin iubire soției sale?

Știam că Ann era foarte credincioasă și că mergea frecvent la biserică. Am dedus că unica sa speranță în căsnicie era ca aceasta să supraviețuiască prin credință. A doua zi, gândindu-mă la Ann, am început să citesc *Sfânta Evanghelie după Luca*. Întotdeauna am admirat scrierile Evanghelistului Luca, pentru că era medic și acorda atenție amănuntelor și pentru că atunci, în secolul întâi, scrisese o relatare ordonată despre învățăturile și stilul de viață al lui Isus din Nazaret. În ceea ce mulți cred a fi cea mai importantă dintre predicile lui Isus, am citit următoarele rânduri, pe care le numesc provocarea absolută a iubirii:

> Iar vouă celor ce ascultați vă spun: Iubiți pe vrăjmașii voștri, faceți bine celor ce vă urăsc pe voi; Binecuvântați pe cei ce vă blestemă, rugați-vă pentru cei ce vă fac necazuri... Și precum voiți să vă facă vouă oamenii, faceți-le și voi asemenea; Și dacă iubiți pe cei ce vă iubesc, ce răsplată puteți avea? Căci și păcătoșii iubesc pe cei ce îi iubesc pe ei.[1]

Mi s-a părut că această profundă provocare scrisă cu două mii de ani în urmă ar trebui să fie drumul pe care s-o apuce Ann. Dar oare va putea? Poate cineva? E posibil să-ți iubești partenerul devenit dușman? E posibil să-l iubești pe cel care te-a înjurat, s-a purtat rău cu tine și ți-a arătat dispreț și ură? Și chiar dacă ar reuși, ar fi răsplătită? Oare soțul ei s-ar schimba vreodată și ar începe să-și exprime iubirea și grija față de ea? Am fost uluit de alte spuse ale lui Isus din străvechea predică: „Dați și vi se va da. Turna-vor în sânul vostru o măsură

[1] *Luca* 6, 27–28, 31–32.

bună, îndesată, clătinată și cu vârf, căci cu ce măsură aveți măsura cu aceeași vi se va măsura."[1]

Oare acest străvechi principiu de a-l iubi pe cel care nu merită dragoste poate funcționa și într-o căsnicie ajunsă în faza mariajului Annei? Am hotărât să fac o experiență. Am pornit de la ipoteza că dacă Ann ar putea învăța limbajul de iubire al soțului ei și l-ar vorbi un timp în așa fel încât acestuia să-i fie satisfăcută nevoia de iubire, în cele din urmă el ar reacționa și ar începe să-și exprime iubirea față de ea. Mă întrebam însă: *Oare va funcționa sistemul?*

Săptămâna următoare m-am întâlnit din nou cu Ann și am recapitulat grozăviile din căsnicia ei. După ce și-a terminat povestea, a repetat întrebarea pe care mi-o pusese în Grădinile Reynolda. De data aceasta, era mai mult o constatare: „Dle doctor Chapman, nu știu pur și simplu dacă l-aș mai putea iubi vreodată după câte mi-a făcut."

„Ai discutat despre situația ta cu vreun prieten, vreo prietenă?" am întrebat.

„Cu două dintre cele mai bune prietene ale mele", mi-a zis ea, „și câte puțin cu alții".

„Și care a fost reacția lor?"

„Fugi", mi-a zis ea. „Mi-au spus toți să scap, să plec, că el nu se va schimba niciodată și că nu fac decât să-mi prelungesc suferința. Dar, dle doctor Chapman, pur și simplu nu sunt în stare s-o fac. Poate c-ar trebui, dar nu cred că acesta este cel mai bun lucru pe care pot să-l fac."

„După părerea mea, te zbați între convingerile tale religioase și morale care-ți spun că e greșit să renunți la o căsnicie și suferința afectivă care-ți șoptește că singura posibilitate de supraviețuire este să renunți", i-am spus.

---

[1] *Luca* 6, 38.

„Întocmai, dle doctor Chapman. Exact asta simt. Nu știu ce să mă fac."

Când rezervorul [afectiv] este la un nivel foarte scăzut... înseamnă că nu mai avem sentimente față de partener, ci doar trăim acea senzație de vid și suferință.

„Îți înțeleg perfect dilema", am continuat eu. „Te afli într-o situație foarte dificilă. Îmi pare rău că nu-ți pot da un răspuns simplu. Din păcate, n-am cum. Alternativele pe care le-ai menționat, să renunți sau să continui, îți vor aduce multă suferință. Înainte să iei vreo hotărâre am însă o idee. Nu știu sigur dacă va avea efect, dar aș vrea să încerci. Știu din ceea ce mi-ai spus că pentru tine este foarte importantă credința în Dumnezeu și că ai mare respect pentru învățăturile Domnului."

A dat din cap că da. Am continuat: „Vreau să-ți citesc ceva ce a spus cândva Isus, ceva care cred că se aplică în cazul căsniciei tale." Am citit rar și apăsat.

„«Iar vouă celor ce ascultați vă spun: Iubiți pe vrăjmașii voștri, faceți bine celor ce vă urăsc pe voi; Binecuvântați pe cei ce vă blestemă, rugați-vă pentru cei ce vă fac necazuri... Și precum voiți să vă facă vouă oamenii, faceți-le și voi asemenea. Și dacă iubiți pe cei ce vă iubesc, ce răsplată puteți avea? Căci și păcătoșii iubesc pe cei ce îi iubesc pe ei.»"

„Nu ți se pare că ar fi vorba de soțul tău? Nu te-a tratat mai mult ca pe un dușman decât ca pe un prieten?", am întrebat.

A dat din cap că da.

„Te-a înjurat?", am întrebat.

„De multe ori."

„S-a purtat rău cu tine?"

„Adesea."

„Și ți-a spus că te urăște?"

„Da."

„Ann, dacă ești dispusă, aș vrea să facem o experiență. Aș vrea să vedem ce se întâmplă dacă aplicăm acest principiu în căsnicia ta. Să-ți explic ce vreau să spun."

I-am explicat Annei ideea de *rezervor afectiv* și faptul că atunci când el se află la un nivel scăzut, ca în cazul ei, nu mai avem sentimente de iubire față de partener, ci simțim doar vid și multă suferință. Cum iubirea este o nevoie afectivă atât de puternică, lipsa ei este, probabil, cea mai mare suferință afectivă posibilă. I-am explicat că dacă am învăța să vorbim limbajul principal de iubire al partenerului, această nevoie afectivă ar putea fi satisfăcută și ar da naștere din nou unor sentimente pozitive.

„Ți se pare logic?" am întrebat.

„Dle doctor Chapman, pur și simplu ați descris viața mea. Nicicând n-am văzut-o mai limpede. Ne iubeam înainte să ne fi căsătorit, dar curând după aceea ne-am trezit cu picioarele pe pământ și nu am învățat niciodată să ne vorbim unul celuilalt în limbajul său de iubire. Rezervorul meu e gol de ani de zile și sunt convinsă că și al lui. Dle doctor Chapman, dacă aș fi înțeles acest principiu mai demult, poate că nimic din toate acestea nu s-ar fi întâmplat."

„Nu putem întoarce timpul înapoi, Ann", i-am zis. „Putem doar să încercăm să schimbăm viitorul. Ți-aș propune o experiență de șase luni."

„Sunt în stare să încerc orice", a răspuns Ann.

Îmi plăcea spiritul ei profund optimist, dar nu eram foarte sigur că a înțeles cât de complicată va fi această experiență.

„Să începem prin a ne enunța obiectivele", am spus. „Dacă în șase luni ți s-ar împlini cea mai arzătoare dorință, care ar fi aceea?"

Ann a rămas fără grai câteva clipe. Apoi mi-a spus după o oarecare chibzuință: „Aș vrea să-l văd pe Glenn că mă iubește iar și că-și exprimă dragostea petrecând mai mult timp cu mine. Aș vrea să facem mai multe lucruri împreună, să călătorim. Aș vrea să simt că-l interesează lumea mea. Aș vrea să vorbim când ieșim în oraș să mâncăm. Aș vrea să asculte ce-i spun. Aș vrea să simt că prețuiește ideile mele. Aș vrea să călătorim împreună și să ne distrăm. Aș vrea să știu că prețuiește căsnicia noastră mai mult decât orice pe lume."

Ann făcu o pauză și continuă: „În ceea ce mă privește, aș vrea să am din nou aceleași sentimente pozitive și pline de căldură față de el. Aș vrea să îl pot respecta iar, să fiu mândră de el, pentru că acum nu mai simt toate acestea."

Notam în timp ce Ann îmi vorbea. Când a terminat, am citit cu glas tare ce mi-a spus. „Pare un obiectiv destul de greu de atins. Dar cu adevărat asta îți dorești, Ann?" am întrebat.

„Pentru moment, pare un obiectiv de neatins, dle doctor Chapman", mi-a replicat Ann. „Dar asta e ceea ce îmi doresc cel mai tare."

„Atunci să facem o înțelegere", i-am zis. „Acesta va fi obiectivul nostru. Peste șase luni aș vrea ca tu și Glenn să aveți această relație de iubire.

Aș vrea să mai sugerez o ipoteză. Scopul experienței noastre este să dovedim dacă această ipoteză este sau nu corectă. Să zicem că dacă ai putea vorbi în limbajul de iubire al lui Glenn cu consecvență vreme de șase luni, undeva, pe parcurs, nevoia sa afectivă de iubire va începe să fie satisfăcută; și pe măsură ce i se umple rezervorul, să ofere la rândul său iubire. Această ipoteză

se bazează pe ideea că nevoia afectivă de iubire a unui om este cea mai profundă. Atunci când este satisfăcută, avem nevoie să reacționăm în mod pozitiv față de persoana care ne-o satisface."

Am continuat: „Îți dai seama că această ipoteză pune tot greul pe umerii tăi. Glenn nu încearcă să salveze căsnicia, ci tu. Această ipoteză susține că dacă reușești să-ți canalizezi energia în direcția cea bună se prea poate ca în cele din urmă Glen să răspundă cu aceeași monedă."

I-am citit și cealaltă parte a predicii din *Evanghelia după Luca*: „«Dați și vi se va da. Turna-vor în sânul vostru o măsură bună, îndesată, clătinată și cu vârf, căci cu ce măsură veți măsura cu aceeași vi se va măsura.»

Așa cum înțeleg eu acest pasaj, Isus enunță un principiu, și nu o modalitate de manipulare a oamenilor. În general vorbind, dacă suntem buni și iubitori cu ceilalți, aceștia au tendința să fie și ei buni și iubitori cu noi. Asta nu înseamnă că putem face pe cineva mai bun pentru că suntem buni cu el. Noi suntem agenți independenți. Astfel putem stârni iubire, putem refuza iubire sau chiar putem s-o scuipăm în față. Nu există nici o garanție că Glenn va reacționa la gesturile tale de iubire. Putem spune doar că există o șansă s-o facă." (Un consilier nu poate niciodată să prezică exact comportamentul uman individual. Bazându-se pe cercetări și studii asupra personalității, el poate doar presupune felul în care o persoană poate să reacționeze într-o situație dată.)

După ce ne-am înțeles asupra acestei ipoteze, i-am spus Annei: „Hai să discutăm acum despre limbajul tău și al lui Glenn. Din ceea ce mi-ai povestit, cred că limbajul tău principal de iubire ar fi timpul acordat. Ce părere ai?"

„Cred că așa e, dle doctor Chapman. La început, când petreceam mai mult timp împreună și Glenn mă asculta, discutam ore întregi și făceam tot felul de lucruri. M-am simțit cu adevărat iubită. Mai mult decât orice mi-aș dori ca aceste vremuri ale căsniciei noastre să se întoarcă. Când petreceam mult timp împreună, aveam impresia că ținem unul la celălalt, dar acum, când face mereu altceva și n-are vreme să discutăm și nici să facem nimic împreună, am impresia că afacerile sau orice altceva sunt mai importante decât relația noastră."

„Și care crezi că este limbajul de iubire al lui Glenn?" am întrebat.

„Cred că este atingerea fizică, și în special relația sexuală dintr-o căsnicie. Știu că atunci când mă simțeam mai iubită de el și eram mai activi sexual se purta altfel. Cred că acesta este limbajul său principal de iubire, dle doctor Chapman."

„Se plânge vreodată de felul în care îi vorbești?"

„Zice că-l cicălesc toată ziua. Și mai zice că nu-l susțin și că mereu îl contrazic."

„Atunci să presupunem", i-am zis, „că limbajul «mângâierii fizice» ar fi cel dintâi, iar cel al «cuvintelor de încurajare» ar fi al doilea. Motivul pentru care ți-l sugerez și pe cel de-al doilea este că dacă se plânge de faptul că îl contrazici, probabil că vorbele bune ar avea un înțeles profund pentru el.

Ți-aș sugera un plan de testare a ipotezelor. Ce-ar fi să te duci acasă și să-i spui lui Glenn: «M-am gândit la noi și am hotărât că vreau să fiu o soție mai bună. Deci, dacă ai vreo sugestie, vreau să știi că sunt dispusă s-o ascult. Îmi poți spune chiar acum sau te poți gândi și să-mi zici mai târziu, dar realmente vreau să încerc să fiu o soție mai bună.» Indiferent care ar fi răspunsul său, negativ sau pozitiv, acceptă-l ca pe o simplă infor-

mație. Această declarație inițială îl va anunța că se va întâmpla ceva diferit în relația voastră.

Apoi, pornind de la presupunerea că principalul său limbaj de iubire este cel al «mângâierilor fizice» și de la faptul că eu ți-am sugerat că cel de-al doilea ar fi al «cuvintelor de încurajare», concentrează-ți atenția asupra acestor două zone vreme de o lună.

Dacă Glenn vine cu vreo sugestie despre cum ai putea fi o soție mai bună, acceptă această informație și include-o în planul tău. Caută lucrurile bune din viața lui Glenn și laudă-l pentru acestea. Între timp, nu te mai plânge de nimic. Dacă ții neapărat să te plângi de ceva, notează-ți în carnețelul tău și nu i-o spune lui Glenn vreme de o lună.

Preia inițiativa în plan fizic și sexual. Surprinde-l fiind chiar agresivă, și nu doar reacționând la avansurile lui. Fixează-ți drept scop să aveți contact sexual cel puțin o dată pe săptămână în primele două săptămâni și de două ori în următoarele două săptămâni." Ann mi-a spus că ea și Glenn n-au mai făcut dragoste decât o dată sau de două ori în ultimele șase luni. M-am gândit că acest plan va merge probabil chiar în miezul lucrurilor și destul de rapid.

Dacă susții că ai sentimente pe care nu le ai aceasta este o formă de ipocrizie... Dar dacă exprimi un gest de iubire gândit a fi în avantajul celuilalt sau spre a-i face o plăcere, aceasta este o simplă alegere.

„O, dle doctor Chapman, va fi foarte greu", mi-a spus Ann. „Mie mi-era dificil și să reacționez la avansurile lui sexuale atâta vreme cât mă ignora tot timpul. Simt că doar se folosește de mine și nu că m-ar iubi în

timpul acestor partide de sex. Se comportă ca și cum n-aș avea nici cea mai mică importanță în tot restul timpului, după care vrea să sar în pat ca să se folosească de trupul meu. Urăsc treaba asta. Și bănuiesc că de asta n-am făcut prea des dragoste în ultimii ani."

„Reacția ta este firească și normală", am asigurat-o pe Ann. „Pentru majoritatea nevestelor, dorința de a fi intime sexual cu bărbații lor crește pe măsură ce se simt mai iubite de soții lor. Dacă nevestele se simt iubite, atunci doresc intimitatea sexuală. Dacă nu se simt iubite, se simt probabil folosite în context sexual. De aceea este extrem de greu să iubești pe cineva care nu te iubește. E împotriva naturii. Va trebui, probabil, să te bizui mult pe credința în Dumnezeu ca să reușești. N-ar fi rău să recitești predica lui Isus despre iubirea dușmanilor, a celor care te urăsc sau te folosesc. După care să-L rogi pe Dumnezeu să te ajute să aplici învățăturile lui Isus."

Ann urmărea cu mare atenție tot ceea ce spuneam. Dădea ușor din cap și din priviri îmi dădeam seama că are o mulțime de întrebări.

„Dar, dle doctor Chapman, oare nu este o ipocrizie să-ți exprimi iubirea sexuală atunci când ai niște sentimente atât de negative față de cineva?"

„Poate că ar fi de ajutor să distingem între iubire ca sentiment și iubire ca acțiune", i-am spus. „Dacă susții că ai sentimente pe care nu le ai este o formă de ipocrizie... Dar dacă exprimi un gest de iubire gândit a fi în avantajul celuilalt sau spre a-i face o plăcere, este o simplă alegere. Asta nu înseamnă că susții că actul respectiv își are sursa într-o profundă legătură afectivă. Pur și simplu alegi să faci ceva spre binele lui. Cred că asta a vrut să spună și Isus.

Categoric că nu suntem plini de afecțiune pentru cei care ne urăsc. Ar fi anormal. Dar putem face gesturi de

iubire pentru ei. E o simplă chestiune de alegere. Pur și simplu sperăm ca aceste gesturi de iubire să aibă un efect pozitiv asupra reacției, comportamentului și felului în care suntem tratați. Măcar am ales să facem ceva bun pentru ei."

Răspunsul meu părea că a mulțumit-o pe Ann, cel puțin pe moment. Simțeam că o să reluăm discuția. Totodată, îmi dădeam seama că dacă se va înhăma la această experiență, Ann o va face din credință în Dumnezeu.

„După prima lună", i-am spus, „vreau să-l întrebi pe Glenn cum socotește el că te descurci. Folosește-ți propriile cuvinte. Întreabă-l: «Glenn, mai ții minte, acum câteva săptămâni ți-am spus că am să încerc să fiu o soție mai bună. Vroiam să te întreb cum crezi că mă descurc.»

Indiferent ce răspunde Glenn, acceptă răspunsul ca pe o informație. S-ar putea să fie sarcastic, înțepat sau ostil sau poate chiar pozitiv. Indiferent care ar fi reacția, n-o comenta, accept-o și asigură-l că oricum tu ai vorbit serios și că vrei realmente să fii o soție mai bună; și că dacă mai are și alte sugestii, ești dispusă să le asculți. Procedează așa lunar, întrebându-l ce părere are vreme de șase luni. Prima reacție pozitivă va fi atunci când va spune: «Știi, trebuie să recunosc că atunci când mi-ai spus că vei încerca să fii o soție mai bună am râs în sinea mea, dar trebuie să admit că lucrurile stau cu totul altfel acum». Atunci vei ști că eforturile tale au ajuns până la el din punct de vedere afectiv. S-ar putea să aibă o reacție pozitivă după prima lună sau după cea de-a doua sau a treia. La o săptămână după ce va avea prima reacție pozitivă, vreau să-l rogi ceva pe Glenn — ceva ce ai vrea să facă și care să corespundă limbajului tău principal de iubire. De exemplu, i-ai putea spune într-o seară: «Știi ce aș vrea să fac, Glenn? Ții minte cum jucam noi Scrabble? Aș vrea să jucăm Scrabble joi seara. Copiii

se duc la Mary. Crezi că se poate?» Cere-i ceva anume, nu ceva în general. Nu-i spune: «Știi, aș vrea să petrecem mai mult timp împreună». E prea vag. Și cum vei ști dacă o va face, în cazul în care nu e ceva precis? Dacă va ști exact ce vrei și vei ști și tu, când o va face înseamnă că a ales să facă ceva în avantajul său. Cere-i câte ceva anume în fiecare lună. Dacă o face, foarte bine, dacă nu, tot foarte bine. Dar când o face, vei ști că reacționează față de nevoile tale. În acest timp, îl și înveți care este limbajul tău de iubire, pentru că rugămintea ta corespunde limbajului. Dacă va alege să înceapă să te iubească conform limbajului tău, sentimentele tale pozitive față de el vor ieși la suprafață. Rezervorul tău afectiv va începe să se umple și, cu timpul, căsnicia va renaște."

„Dle doctor Chapman, aș fi în stare să fac orice dacă s-ar întâmpla una ca asta", spuse Ann.

Poate că ai nevoie de o minune în căsnicia ta. De ce n-ai încerca experiența Annei?

„Ei bine", i-am răspuns, „va fi nevoie de multă osteneală, dar cred că merită. Sunt direct interesat să aflu dacă experimentul funcționează și dacă ipotezele noastre sunt reale. Aș vrea să ne întâlnim în mod regulat în această perioadă, eventual din două în două săptămâni, și să faci o listă a tuturor cuvintelor de încurajare pe care i le-ai adresat lui Glenn săptămânal. De asemenea, aș vrea să îmi aduci și lista cu nemulțumirile tale, pe care ți le-ai trecut în carnețel fără să i le mai spui lui Glenn. Poate că din aceste nemulțumiri te voi putea ajuta să inventezi rugăminți pentru Glenn care să îl facă să-și dea seama de aceste frustrări. În cele din urmă, vreau să înveți să îți împărtășești frustrările și enervări-

le în mod constructiv și mai doresc ca tu și Glenn să învățați să depășiți aceste enervări și conflicte. Dar în timpul acestei experiențe de șase luni vreau să-ți notezi totul fără să-i spui lui Glenn."

Ann a plecat și eu am socotit că i-am răspuns la întrebarea: „Este oare posibil să iubești pe cineva pe care îl urăști?"

În următoarele șase luni, Ann a constatat o schimbare radicală în reacția lui Glenn față de ea și în felul în care a tratat-o. În prima lună, a fost batjocoritor și a tratat-o cu superficialitate, dar după cea de-a doua lună i-a dat răspunsuri pozitive la eforturile ei. În ultimele patru luni, a reacționat pozitiv la aproape toate rugămințile ei, iar sentimentele ei față de el au început să se schimbe simțitor. Glenn n-a venit niciodată la mine la cabinet, dar a ascultat niște casete de-ale mele, pe care le-a comentat cu Ann. El a încurajat-o pe Ann să continue să vină la mine, ceea ce ea a făcut încă trei luni după acea experiență. Încă și acum Glen le mai spune prietenilor că tot ceea ce am făcut este miraculos. Eu știu însă că de fapt numai iubirea este miraculoasă.

Poate că este nevoie de o minune în căsnicia ta. De ce n-ai încerca experiența Annei? Spune-i partenerului tău că te-ai gândit la căsnicia voastră și te-ai hotărât că vrei să îi satisfaci mai bine nevoile. Cere-i să-ți facă sugestii asupra felului în care ai putea să ameliorezi situația. Sugestiile sale vor fi cheia limbajului său de iubire. Dacă nu face nici un fel de sugestie, încearcă să-i ghicești limbajul de iubire pornind de la lucrurile de care se plânge de ani de zile. Apoi, vreme de șase luni, concentrează-ți atenția asupra acestui limbaj de iubire. La sfârșitul fiecărei luni, cere-i partenerului să-ți spună cum te descurci și ce ar mai avea de adăugat.

De câte ori partenerul îți dă de înțeles că a constatat o ameliorare, așteaptă o săptămână și apoi exprimă-ți o

dorință precisă. Trebuie să fie ceva ce-ți dorești cu adevărat de la el. Dacă va hotărî s-o facă, vei ști că reacționează la nevoile tale. Dacă nu-ți onorează această dorință, continuă să-l iubești. Poate că luna viitoare va reacționa pozitiv. Dacă partenerul începe să vorbească limbajul tău de iubire, răspunzându-ți la cerințe, sentimentele pozitive față de el vor reveni și, cu timpul, căsnicia va renaște. Nu pot garanta rezultatele, dar mulți oameni pe care i-am sfătuit să aplice acest sistem au cunoscut miracolul iubirii.

BCU "LUCIAN BLAGA" CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

13

COPIII ȘI LIMBAJELE IUBIRII

Oare ideea de limbaj al iubirii se aplică și copiilor? Deseori mi se pune această întrebare de către cei care vin la conferințele mele. Răspunsul meu este categoric da. Când copiii sunt mici, n-ai cum să le știi limbajul iubirii. De aceea e bine să le alimentezi toate cele cinci limbaje, ca să fii sigur că ai nimerit-o. Dar dacă vei observa atent comportamentul lor, vei descoperi care este limbajul lor de iubire destul de repede.

Bobby are șase ani. Când tatăl lui vine acasă de la serviciu, Bobby îi sare în brațe, se cațără și se joacă cu părul tatălui său. Ce-i spune, de fapt, Bobby tatălui său? „Vreau să fiu mângâiat." El își mângâie tatăl pentru că vrea să fie mângâiat. Limbajul principal de iubire al lui Bobby este cel al „mângâierilor fizice".

Patrick este vecin cu Bobby. Are cinci ani și jumătate și cei doi sunt tovarăși de joacă. Tatăl lui Patrick este întâmpinat totuși altfel când vine acasă. Patrick îi spune cu entuziasm: „Tăticule, vino încoace, vreau să-ți arăt ceva. Vino încoace." Tatăl său îi răspunde: „Stai puțin, Patrick, vreau să mă uit nițel prin ziar."

Patrick iese puțin din încăpere, dar se întoarce imediat. „Tăticule, vino în camera mea. Vreau să-ți arăt ceva. Vreau să-ți arăt ceva acum, tăticule." Tatăl lui răspunde: „Stai puțin, fiule, lasă-mă să termin de citit."

Mama lui Patrick îl strigă și el nu se repede afară din încăpere. Ea îi explică faptul că tatăl lui este obosit și

că-l roagă să îl lase să-și citească ziarul câteva minute. Patrick spune: „Dar, mămico, vreau să-i arăt ce am făcut."

„Știu", spune mama, „dar lasă-l pe tata să citească câteva minute."

Șaizeci de secunde mai târziu, Patrick se reîntoarce la tatăl lui și, fără o vorbă, sare în ziarul tatălui râzând. Tatăl lui îl întreabă: „Ce faci, Patrick?"

Patrick spune: „Vreau să vii în camera mea, tăticule. Vreau să-ți arăt ce am făcut."

Ce cere, de fapt, Patrick? „Timp." Dorește ca tatăl lui să-i acorde toată atenția și nu va înceta până când nu va obține asta, chiar dacă va fi nevoit să facă o scenă. Dacă, de exemplu, copilul îți face adesea cadouri, le ambalează și ți le dă cu ochii strălucindu-i de entuziasm, probabil că principalul limbaj de iubire este cel al „darurilor". El ți le dă pentru că dorește să primească. Dacă observi că fiul sau fiica ta încearcă mereu să-și ajute frățiorul sau surioara, mai mult ca sigur că asta înseamnă că principalul limbaj de iubire este cel al „serviciilor". Dacă el sau ea îți spune adesea ce bine arăți și ce mamă sau tată minunat ești și ce treabă grozavă ai făcut, este un indiciu clar că principalul său limbaj de iubire este cel al „cuvintelor de încurajare".

Toate acestea se află la nivelul subconștientului copilului. Adică el nu gândește în mod conștient: „Voi face un dar părinților mei, ca și ei să-mi facă unul; dacă-i mângâi mă vor mângâia"; dar comportamentul este motivat de o dorință afectivă. S-ar putea ca de-a lungul timpului copilul să fi constatat din experiență că atunci când face sau spune anumite lucruri primește o anumită replică din partea părinților. Astfel, face sau spune acele lucruri care îi satisfac nevoile afective. Dacă totul merge bine și nevoile sale afective sunt satisfăcute, copilul devine un adult responsabil. Dar dacă nevoile afective nu-i sunt satisfăcute, copilul poate încălca stan-

dardele acceptabile, exprimându-și mânia față de părinții care nu i-au satisfăcut nevoile și căutând iubire în locuri nepotrivite.

Dr. Ross Campbell, psihiatrul care m-a învățat cum e cu rezervorul de iubire, spune că în mulții ani în care a tratat adolescenți implicați în proaste relații sexuale nu i s-a întâmplat să întâlnească vreunul ale cărui nevoi afective să fi fost satisfăcute de către părinți. După părerea sa, majoritatea problemelor sexuale ale adolescenților își au originea în acel rezervor gol de iubire.

Oare de ce atunci când copilul se face mai mare „cuvintele de încurajare" devin reproșuri?

Ți s-a întâmplat să constați asta la nivelul comunității? Un adolescent fuge de acasă. Părinții se dau de ceasul morții, spunând: „Cum a putut să ne facă una ca asta, după câte sacrificii am făcut pentru el?" Dar deja adolescentul e departe, la sute de kilometri, și se află deja în cabinetul unui specialist, căruia îi spune: „Părinții mei nu mă iubesc, nu m-au iubit niciodată, l-au iubit pe fratele meu, dar pe mine nu m-au iubit." Oare realmente părinții aceștia l-au iubit pe acel adolescent? În majoritatea cazurilor, da. Și atunci, care e problema? Foarte probabil că părinții nu au învățat să-și comunice iubirea în acel limbaj pe care să-l înțeleagă și copilul.

Probabil că i-au cumpărat echipament de baseball și bicicletă ca să-și arate iubirea, dar copilul plângea rugându-se: „Vrea cineva să bată mingea cu mine? Nu merge nimeni cu mine cu bicicleta?" Diferența dintre a cumpăra și a te juca este diferența dintre un rezervor gol de iubire și unul plin. Părinții își pot iubi sincer copiii (majoritatea o și fac), dar sinceritatea nu este de

ajuns. Trebuie să învățăm să vorbim limbajul principal de iubire al copiilor dacă vrem să le satisfacem nevoia de dragoste.

Să analizăm cele cinci limbaje ale iubirii în cazul copiilor.

CUVINTELE DE ÎNCURAJARE

Părinții îi îmbărbătează pe copii mai ales când sunt foarte mici. Chiar înainte ca aceștia să înțeleagă sensul comunicării verbale, părinții spun: „Ce năsuc frumos! Ce ochișori frumoși! Ce păr creț!" ș.a.m.d. Când copilul începe să se târască prin casă, este aplaudat pentru fiecare mișcare în parte și i se spun „cuvinte de încurajare". Când începe să meargă și se ridică în două picioare ținându-se de canapea, stăm la oarecare distanță și-i spunem: „Hai, vino încoace. Așa. Mergi. Bravo. Mergi!" Copilul face o jumătate de pas și cade — și ce-i spunem? În nici un caz nu-i spunem: „Tâmpitule, nu ești în stare să mergi." Ci mai degrabă: „Bravo, așa." Și el se ridică și mai încearcă o dată.

Și atunci, de ce când copilul mai crește „cuvintele noastre de încurajare" se transformă în reproșuri? Când copilul are vreo șapte ani, intrăm în cameră și îi spunem să își strângă jucăriile. Sunt vreo douăsprezece jucării pe jos. Ne întoarcem după cinci minute și șapte jucării sunt în cutie, dar noi ce-i spunem? „Ți-am zis să-ți strângi jucăriile. Dacă nu faci ordine, să știi că..." Dar cum rămâne cu cele șapte pe care le-a strâns? De ce nu-i spunem: „Bravo, Johnny, ai strâns șapte jucării. Minunat." Probabil că ar sări de la sine în cutie și celelalte cinci. Pe măsură ce copilul crește, avem tendința să-l certăm pentru neîmplinirile lui, și nu să-l lăudăm pentru reușite.

Pentru un copil al cărui principal limbaj de iubire sunt „cuvintele de încurajare", vorbele noastre pline de reproș și nemulțumire stârnesc groază în sufletul său. Sute de adulți de treizeci și cinci de ani încă mai aud cuvintele spuse acum douăzeci de ani și care le răsună în urechi: „Ești prea gras. Nici o fată n-o să vrea să iasă cu tine." „Nu ești făcut pentru carte. Mai bine te-ai lăsa de școală." „Cum ai putut să fii atât de tâmpit?" „Ești un iresponsabil, n-o să reușești nimic în viață." Adulții se vor chinui cu imaginea despre sine și se vor simți neiubiți toată viața atunci când limbajul lor principal de iubire este încălcat atât de flagrant.

TIMPUL ACORDAT

Timpul acordat înseamnă, totodată, și atenția acordată copilului. Pentru copilul mic înseamnă să stai pe jos cu el și să îi arunci o minge. Tot vorbim despre jucatul cu mașinuțele sau cu păpușile. Ne referim la jucatul în nisip, la construirea castelelor, la pătrunderea în lumea lor, la a face ceva împreună cu copiii. Chiar dacă, adult fiind, te preocupă calculatoarele, copilul are lumea lui, a copilăriei. Trebuie să te cobori la nivelul acestuia dacă vrei să-l aduci în final în lumea adultă.

Pe măsură ce copilul crește și are noi preocupări, trebuie să participi la ele dacă dorești să-i satisfaci nevoile. Dacă îi place baschetul, trebuie să-ți placă și ție. Joacă baschet cu el. Du-l la meciuri de baschet. Dacă-i place pianul, ai putea să iei niște lecții de pian sau măcar să-l asculți cu toată atenția când exersează. Când îi acorzi copilului toată atenția, asta înseamnă că îți pasă, că el contează pentru tine, că-ți place să fii cu el. Mulți adulți, gândindu-se la copilărie, nu-și amintesc prea multe din ceea ce spuneau părinții, ci din ceea ce făceau. Un adult îmi spunea: „Îmi amintesc că tatăl meu nu lipsea nicio-

dată de la meciurile școlare. Știam că-l interesează ce fac." Pentru acel adult, „timpul acordat" era o modalitate extrem de importantă de comunicare a iubirii. Dacă „timpul acordat" este principalul limbaj al copilului tău și cunoști acest limbaj, există șanse să ajungi să-ți petreci timpul cu el chiar și în anii adolescenței. Dacă nu-i acorzi timpul necesar în primii ani, el va căuta ca această atenție să-i fie acordată de semenii săi la adolescență și se va izola de părinți, iar ei vor încerca cu disperare să petreacă mai mult timp cu copiii lor.

PRIMIREA DARURILOR

Mulți părinți și bunici vorbesc excesiv limbajul darurilor. De fapt, când mergi la magazinul de jucării, te întrebi dacă părinții nu cumva socotesc că acesta este singurul limbaj al iubirii. Dacă părinții au bani, sunt tentați să le cumpere multe daruri copiilor. Unii părinți cred că aceasta este cea mai bună cale de a-și manifesta iubirea. Ei încearcă să facă pentru copiii lor ceea ce n-au reușit părinții lor. Le cumpără lucruri pe care și le-ar fi dorit în copilărie. Dar în cazul în care nu acesta este limbajul principal al copilului, darurile nu au o valoare afectivă prea mare pentru el. Părintele are intenții bune, dar nu satisface nevoile afective ale copilului oferindu-i daruri.

Dacă darurile pe care le oferi sunt repede uitate sau dacă respectivul copil rareori spune „Mulțumesc", dacă n-are grijă de cadouri și nu le prețuiește, atunci mai mult ca sigur limbajul de iubire principal nu este cel al darurilor. Dacă, pe de altă parte, copilul răspunde cu recunoștință, arată și altora darurile și le spune ce minunat ești că i le-ai luat, dacă are grijă de cadouri, le pune la vedere și le îngrijește, se joacă cu ele pe o peri-

oadă mai lungă, atunci probabil că acesta este limbajul principal al iubirii, respectiv darurile.

Ce se întâmplă dacă ai un copil pentru care „darurile" sunt principalul limbaj de iubire, dar nu-ți poți permite să i le oferi? Nu uita, nu calitatea sau costul darului contează. „Gestul contează." Multe daruri pot fi confecționate în casă și, uneori, copilul ține mai mult la acest cadou decât la unul costisitor. De fapt, de multe ori, copiii mici se joacă mai degrabă cu cutia decât cu jucăria respectivă. De asemenea, pot fi reciclate jucăriile stricate. Această îndeletnicire poate deveni un proiect ce urmează a fi realizat atât de părinte, cât și de copil. Nu e nevoie să ai o grămadă de bani ca să le iei cadouri copiilor.

SERVICIILE

Când copiii sunt mici, părinții fac permanent diverse „servicii" pentru ei. Dacă n-ar face-o, copilul ar muri. Spălatul, hrănitul și îmbrăcatul presupun multă muncă în primii ani de viață ai copilului. Apoi vin gătitul, spălatul și călcatul. După aceea, pregătirea gustării, dusul la școală și temele. Aceste lucruri sunt socotite ca fiind de la sine înțelese de mulți copii. Dar pentru alții, înseamnă o formă de comunicare a iubirii.

Observați-vă copiii. Urmăriți-i cum își exprimă iubirea față de ceilalți. Acesta este un indiciu despre limbajul lor de iubire.

În cazul în care copilul își exprimă deseori recunoștința pentru diverse servicii banale, acesta este un indiciu al faptului că serviciile reprezintă un gest afectiv pentru el. Serviciile tale îi comunică iubirea într-un mod

eficient. Când îți ajuți copiii la o temă școlară, nu o faci doar ca să ia o notă mare. Asta înseamnă: „Părintele meu mă iubește." Când repari o bicicletă, nu-l ajuți doar ca să meargă iar cu ea. El pleacă recunoscător. Dacă acest copil se oferă mereu să te ajute, mai mult ca sigur că asta înseamnă că așa gândește el să-și exprime iubirea și că limbajul său principal de iubire este cel al „serviciilor".

MÂNGÂIERILE FIZICE

Se știe demult că „mângâierile fizice" sunt o modalitate foarte eficientă de a le comunica copiilor afecțiunea. Cercetările au arătat că sugarii care sunt luați în brațe se dezvoltă adesea mai bine din punct de vedere afectiv decât ceilalți. În mod firesc, mulți părinți sau ceilalți adulți iau copilul, îl țin în brațe, îl leagănă, îl sărută, îl strâng în brațe și îi vorbesc pe limba lui. Cu mult înainte de a înțelege sensul cuvântului *iubire*, acest copil se simte iubit. Îmbrățișatul, sărutatul, mângâiatul, ținutul de mânuță, toate acestea sunt modalități de comunicare a iubirii către copil. Îmbrățișatul și sărutatul adolescentului diferă de cel al sugarului. S-ar putea ca adolescentului să nu-i placă un asemenea comportament, mai ales în prezența semenilor, dar asta nu înseamnă că nu vrea să fie mângâiat, mai ales dacă acesta este principalul său limbaj de iubire.

Dacă copilul dumneavoastră, adolescent, vine în mod regulat pe la spate și vă apucă de mână, vă împinge puțin, vă înșfacă de gleznă când mergeți prin cameră, vă ciupește ușor, asta înseamnă că „atingerea fizică" este importantă pentru el.

Observați-vă copiii. Urmăriți-i cum își exprimă iubirea față de ceilalți. Acesta este un indiciu despre limbajul lor de iubire. Observați lucrurile pe care le cer de

la voi. Cel mai adesea, doleanțele lor corespund limbajului de iubire. Constatați ce apreciază cel mai mult. Aceste lucruri vă vor indica limbajul lor de iubire.

Limbajul de iubire al fiicei noastre este timpul acordat. Astfel că, pe măsură ce a crescut, am început să ne plimbăm tot mai des. În timpul anilor de liceu, când învăța la Salem Academy, una dintre cele mai vechi școli de fete din țară, ni se întâmpla să ne plimbăm prin bizarele împrejurimi ale Vechiului Salem. Cei din Moravia au refăcut satul, care are peste două sute de ani. Plimbatul pe străzile pietruite ne făcea să simțim plăcerea unei hoinăreli fără pretenții. Cutreierând prin vechiul cimitir, aveam un sentiment de realitate a vieții și a morții. Pe vremea aceea, ne plimbam cam trei după-amieze pe săptămână și purtam lungi discuții în locurile acestea austere. Acum, ea este medic, dar când vine acasă, aproape întotdeauna spune: „Nu vrei să ne plimbăm, tată?" Niciodată nu i-am refuzat invitația.

Fiul meu nu s-ar plimba cu mine în ruptul capului. El spune: „Plimbatul ăsta e o prostie. Nu mergi nicăieri precis. Dacă te duci undeva, mergi cu mașina."

„Timpul acordat" nu este principalul său limbaj de iubire. Ca părinți, încercăm adesea să stimulăm toate aceste limbaje și să-i formăm într-un mod similar pe copiii noștri. Mergem la conferințele cu sfaturi pentru părinți sau citim cărțile aferente, ne inspirăm din niște idei minunate, venim acasă și le aplicăm fiecărui copil în parte. Problema este că fiecare copil este diferit și ceea ce unuia îi comunică iubire celuilalt nu-i comunică iubire. Să forțezi un copil să se plimbe cu tine ca să petreci mai mult timp cu el nu va fi o modalitate de a-i comunica iubirea. Trebuie să învățăm să vorbim cu copiii noștri conform limbajului lor dacă vrem ca ei să se simtă iubiți.

Eu cred că majoritatea părinților își iubesc sincer copiii. Și mai cred că mii de părinți nu au reușit să-și comunice afecțiunea într-un limbaj adecvat și că mii de copii din țara asta trăiesc cu un rezervor afectiv gol. Cred că majoritatea copiilor cu probleme și mai ales adolescenții pot fi descriși ca având rezervoarele iubirii goale.

Nu e niciodată prea târziu să-ți exprimi iubirea. Dacă aveți copii mai mari și v-ați dat seama că le-ați vorbit într-un limbaj al iubirii nepotrivit, de ce nu le-ați spune: „Știi, am citit o carte despre cum trebuie să-ți exprimi iubirea. Mi-am dat seama că, de-a lungul anilor, nu mi-am exprimat-o în cel mai bun fel. Am încercat să-ți demonstrez iubirea mea prin..., dar acum îmi dau seama că, probabil, n-am ajuns până la tine și că limbajul iubirii pentru tine este cu totul altul. Încep să cred că limbajul iubirii pentru tine este... Știi, eu te iubesc cu adevărat și sper ca pe viitor să-mi pot exprima mai bine afecțiunea față de tine." S-ar putea chiar să vreți să îi explicați cele cinci limbaje ale iubirii și să discutați aceste limbaje cu el. Poate că nu vă simțiți iubiți de copiii voștri mai mari. Dacă sunt destul de mari ca să înțeleagă ideea de limbaj al iubirii, o asemenea discuție le-ar putea deschide ochii. S-ar putea să vă uluiască dispoziția lor de a dori să înceapă să vorbească limbajul vostru de iubire, și în acest caz veți constata cu surprindere că sentimentele și reacțiile voastre față de ei se vor schimba. Când membrii aceleiași familii încep să își vorbească în limbajul de iubire adecvat, climatul afectiv este sporit simțitor.

14

PUNCTUL MEU DE VEDERE

În capitolul 2 l-am avertizat pe cititor că „înțelegând cele cinci limbaje de iubire și învățând să vorbiți limbajul de iubire al partenerului, acest lucru poate schimba radical comportamentul acestuia." Și acum întreb: „Ce părere ai?" După ce ai citit aceste pagini și ai pătruns în viețile mai multor cupluri, ai vizitat sate și orașe mari, ai stat alături de mine în cabinet și ai discutat cu diverși oameni în restaurante, ar putea aceste concepte să modifice radical climatul afectiv din căsnicia ta? Ce s-ar întâmpla dacă ai descoperi care este limbajul de iubire al partenerului și ai hotărî să-l aplici?

Nimeni nu poate răspunde la această întrebare până ce n-a încercat. Știu că multe cupluri care au auzit despre asta la conferințele mele privind căsnicia susțin că alegerea de a-și exprima iubirea în limbajul partenerului a reprezentat o schimbare majoră în căsnicia respectivă. Când nevoia de iubire este satisfăcută, se creează un climat în care cuplul se poate dezvolta pentru tot restul vieții într-o manieră mult mai productivă.

Fiecare intrăm în căsnicie cu o personalitate diferită și cu un alt trecut. Aducem un bagaj afectiv în relația noastră maritală. Avem diverse speranțe și diverse modalități de a aborda lucrurile, precum și diferite opinii în legătură cu subiectele importante ale vieții. Într-o căsnicie sănătoasă, această varietate de perspective trebuie să fie analizată. Nu trebuie să ne înțelegem chiar în

toate direcțiile, dar trebuie să găsim o cale de a rezolva toate neînțelegerile, astfel încât acestea să nu devină determinante. Cu rezervoare de iubire goale, cuplurile au tendința să se certe și să se izoleze, unele acționând chiar violent, verbal sau fizic, în aceste scandaluri. Dar atunci când rezervorul iubirii este plin, creăm un climat de prietenie, de înțelegere, în care suntem dispuși să acceptăm diferențele și să negociem problemele. Sunt convins că nici un alt aspect al căsniciei nu afectează mai mult cuplul decât satisfacerea nevoii de iubire.

Disponibilitatea de a iubi, mai ales când partenerul nu te iubește, poate părea imposibilă pentru unii. O asemenea iubire poate presupune să apelăm la resursele noastre spirituale. Cu câțiva ani în urmă, când la rândul meu am avut probleme în căsnicie, am redescoperit nevoia de Dumnezeu. Ca antropolog, am fost învățat să examinez datele. Am hotărât să descopăr rădăcinile credinței creștine. Examinând datele istorice de la nașterea lui Cristos, dar și viața, moartea și învierea Sa, am ajuns la concluzia că moartea Sa este o expresie a iubirii, iar învierea Sa este dovada profundă a puterii Sale. Am devenit un adevărat „credincios". Mi-am dedicat viața Lui și am descoperit că El furnizează energia spirituală interioară necesară iubirii chiar și atunci când iubirea nu este împărtășită. Te-aș încuraja să inițiezi o anchetă proprie pornind de la vorbele pe care Isus le-a spus când a murit și S-a rugat pentru cei care L-au ucis: „Tată, Tată, iartă-i, căci nu știu ce fac." Aceasta este expresia absolută a iubirii.

Rata crescută a divorțurilor dovedește că mii de cupluri au trăit cu un rezervor de iubire gol. Numărul crescând de adolescenți care fug de acasă și se ceartă cu legea indică faptul că mulți părinți, care probabil au încercat sincer să-și exprime iubirea față de copiii lor, au

vorbit într-un limbaj nepotrivit. Cred că aceste concepte din cartea de față ar putea avea impact asupra căsniciilor și familiilor noastre.

N-am scris această carte ca pe un tratat universitar care să fie păstrat în bibliotecile colegiilor și universităților, deși sper că profesorii de sociologie și psihologie vor găsi acest curs de căsnicie și familie util. Eu nu am scris pentru cei care studiază căsnicia, ci pentru cei care sunt căsătoriți, pentru cei care au trecut prin euforia îndrăgostirii, care au intrat în căsnicie cu visul de a se face unul pe altul foarte fericiți, dar care în realitatea de zi cu zi sunt pe cale să piardă cu totul acest vis. Trăiesc cu speranța că mii dintre aceste cupluri nu numai că-și vor redescoperi visul, dar vor vedea și drumul spre adeverirea acestor visuri.

Visez la ziua în care potențialul cuplurilor căsătorite va crește simțitor spre binele omenirii, când soții și soțiile își vor putea trăi viața cu rezervoarele de iubire pline, astfel încât să-și folosească întregul potențial ca indivizi și cupluri. Visez la ziua în care copiii vor putea să se dezvolte în cămine pline de iubire și de siguranță, când energia lor se va dezvolta canalizată fiind spre învățătură și spre a-i servi pe alții, și nu într-o veșnică încercare de a găsi iubirea pe care n-au avut-o acasă. Îmi doresc ca acest mic volum să reaprindă flacăra iubirii în căsnicia voastră și în căsniciile a mii de alte cupluri asemănătoare.

Dacă ar fi posibil, aș înmâna această carte personal fiecărui cuplu și i-aș spune: „E pentru voi. Sper să vă schimbe viața. Și dacă o va face, dați-o mai departe." Cum însă nu pot face asta, aș fi încântat dacă ați da un exemplar din această carte familiei voastre, fraților și surorilor, copiilor căsătoriți, angajaților, celor de la club, de la biserică sau de la sinagogă. Cine știe, poate că împreună ne vom vedea visul adeverindu-se.

ghid de studiu

pentru partener și discuții de grup

de

JAMES S. BELL, Jr.

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Introducere

După ce citești și reflectezi la primele capitole ale acestei cărți, încurajează-ți partenerul să facă la fel. În acest moment, înseamnă că sunteți pregătiți să faceți aceste exerciții împreună. Toate „gândurile importante" și întrebările sunt direcționate atât către soț, cât și către soție. După ce ați citit această carte sau în timp ce faceți aceste exerciții, veți descoperi fiecare în parte, sper, limbajul principal de iubire, dialectele acestuia și limbajele secundare importante. Astfel, toate limbajele și capitolele nu se vor aplica în mod egal ambelor părți. Toate întrebările se referă direct la materialul din acel capitol.

Din diverse motive, mai ales dacă te străduiești să-ți salvezi căsnicia, s-ar putea ca partenerul să nu vrea să participe, fie la primele capitole ale cărții, fie la ghidul de studiu. Dacă așa stau lucrurile, tu, care ai citit primul cartea, poți face exercițiile pentru a avea realmente niște avantaje de pe urma acestor rânduri. De asemenea, dacă acționezi în funcție de aceste întrebări, partenerul s-ar putea să reacționeze pozitiv fără să citească primele capitole ale cărții sau să discute ghidul de studiu. O întrebare mai generală pentru discuțiile în grup a fost adăugată la fiecare capitol în parte. Aceasta include o imagine de ansamblu, care trece dincolo de preocupările fiecărui cuplu. Trebuie ales un conducător de grup care să aibă ceva experiență în domeniu. Pot fi folosite și alte materiale ajutătoare pentru a stimula dis-

cuția. Observați că întrebările pentru capitolele 10 și 11 au fost combinate.

În final, nu trebuie să aveți un sentiment de vinovăție dacă toate aceste întrebări nu-și găsesc răspunsul sau nu sunt respectate. Ele sunt concepute ca sugestii, pentru a vă ajuta să puneți în practică ceea ce ați învățat în carte, ele aplicându-se diferitelor cupluri în diferite feluri. Încercarea de a vă exprima iubirea mai eficient se bazează și pe unicitatea partenerului. Învățarea și aplicarea limbajului de iubire al partenerului merită toate eforturile.

În continuare, spațiile de după întrebări sunt pentru răspunsurile dumneavoastră. Desigur, un caiet de note pentru răspunsuri mai ample este binevenit. (*N. ed.*)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

1

Ce se întâmplă cu iubirea după căsătorie?

Gânduri importante

Pentru că dăruim și primim iubirea în mod diferit, păstrarea unei iubiri vii în căsnicie este o muncă grea. Dacă nu înțelegem felul în care partenerul primește iubirea, căsnicia se poate duce de râpă și nici măcar nu ne dăm seama cum. Trebuie să ne înțelegem unul altuia modalitatea principală în care primim iubirea.

1. Reanalizează-ți copilăria. Te-ai simțit destul de iubit de părinți? Cum și-au exprimat iubirea? Bazându-te pe rezultatele din viață, ce impact au avut asupra felului în care îți comunici iubirea către partener?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Fă o listă cu neajunsurile și reușitele părinților în încercarea de a-și transmite afecțiunea și încurajarea. Ce asemănări există cu felul în care îți ex-

primi tu afecțiunea față de partener? În ce fel neconștientizat eșecurile tale le reflectă pe cele ale părinților? Dar reușitele?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. S-ar putea ca tu să nu-ți fi schimbat modul de exprimare a iubirii, și totuși partenerul să reacționeze din ce în ce mai negativ de-a lungul timpului. Identifică două zone cu probleme ivite în ultimele douăsprezece luni: (1) gesturi pozitive de iubire față de care partenerul nu a reacționat; (2) exprimări ale frustrării față de lipsa de afecțiune prin care fie ai ignorat, fie n-ai acceptat ceva. Care este adevărata natură a problemei?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Privind retrospectiv, ce cărți, casete și articole importante etc. te-au influențat în ameliorarea vieții afective alături de partener? Încearcă să-ți amin-

teşti când şi cum ai încercat să aplici ideile respective. Când ai reuşit şi când ai dat greş şi de ce? Oare au transmis conceptul de limbaj al iubirii?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Analizează un moment în care ţi-ai comunicat iubirea într-un anumit fel, iar ea nu a fost recepţionată cum ai fi vrut. Poate că nu a fost refuzată, ci doar pur şi simplu nu a fost identificată. De ce oare intenţiile bune, sinceritatea şi chiar „gânditul la unison" nu sunt întotdeauna de ajuns?

.....
.....
.....
.....
.....

Idei pentru discuţiile de grup

Discutaţi despre natura comunicării în general şi despre cum pot apărea neînţelegerile datorate complexităţii limbajului şi diverselor sale forme. Cum poate mediul, sexul, scara de valori ş.a.m.d. complica suplimentar acest proces?

.....
.....
.....
.....
.....

2

Cum poți păstra plin rezervorul iubirii

Gânduri importante

Iubirea deține un loc de prim rang în comportamentul uman, dar cuvântul în sine poate avea diverse dimensiuni și interpretări. Relația în sine pe care o presupune o căsnicie urmărește a cultiva iubire și a crea intimitate. De asemenea, căsnicia este locul în care poate fi umplut „rezervorul iubirii".

1. Descoperă trei proverbe binecunoscute, de genul „Iubirea face ca lumea să se învârtească", care să exprime statutul efervescent al iubirii. Explică înțelesul fiecăruia în parte și implicațiile pe care le are pentru căsnicie.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Adesea, justificăm un comportament din cauza căruia cineva suferă în diverse feluri, potrivite cu ceea ce noi considerăm a fi motivații ale iubirii. Analizează un asemenea exemplu oferit de o rela-

ție din preajma ta și demonstrează de ce un concept pervertit al iubirii contribuie la apariția marilor probleme.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Gândește-te la copiii tăi sau la alți copii din preajmă. Amintește-ți de un incident provocat de un comportament inacceptabil, incident ce ar putea fi legat în parte de o perioadă în care copilul a fost lipsit de iubire. În ce fel l-ar fi putut ajuta pe copilul respectiv umplerea „rezervorului iubirii"?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Izolarea împiedică înflorirea iubirii în căsnicie. Gândește-te la o anumită perioadă în care ai fost despărțit fizic de partener și care a contribuit la distanțarea voastră. Apoi, reflectează la o distanțare afectivă datorată neînțelegerilor. Ce consecințe în plan personal au avut cele două situații și în ce fel au putut fi îndreptate?

.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....

5. Un rezervor de iubire gol poate fi comparat cu un motor de mașină fără ulei. Fii inventiv și caută alte două metafore care ar putea descrie inteligent cu ce poate fi comparat un rezervor de iubire gol într-o căsnicie. În ce fel aceste comparații scot în evidență importanța faptului de a oferi și de a primi permanent afecțiune?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Idei pentru discuțiile de grup

Discutați locul pe care îl deține iubirea în diverse sisteme filozofice și teologice și despre felul în care ea contribuie la sănătatea civilizațiilor trecute și prezente. În ce fel poate fi definit un asemenea sistem și cum poate fi aplicat?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Îndrăgostirea

Gânduri importante

Chiar dacă experiența îndrăgostirii este palpitantă, ea este de scurtă durată și, în mare parte, egoistă. Iubirea care contribuie cu adevărat la bunăstarea afectivă a partenerului se bazează pe rațiune, voință și disciplină. Cealaltă, individualistă, nu conține decât posibilitatea de a fi transformată și completată.

1. Fă o listă de două coloane referitor la experiența „îndrăgostirii". În prima coloană specifică sentimentele, convingerile, speranțele etc. care mai târziu au dat roade și s-au înglobat iubirii conștiente. Apoi consemnează-le pe cele naive, nerealiste și chiar dăunătoare și care nu au contribuit în mod special la construirea unei relații mature.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Încearcă să desemnezi acel moment din căsnicie când sentimentele euforice au început să te obo-

sească și ai descoperit primele defecte ale partenerului. Enumeră o parte dintre obstacolele inițiale, precum și ceea ce a ajutat la progresul ce a urmat.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Identifică momentele romantice ulterioare din căsnicie care au dus la apariția primelor sentimente trainice. În ce fel aceste sentimente au fost integrate în mod mult mai sănătos și avantajos la nivelul relației profunde?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Deși probabil că ți-ai fi dorit să rămâi în faza de apogeu a perioadei de dinainte de căsătorie, probabil că până la urmă te-ai mulțumit cu platitudinea actualei relații afective. Înainte să devii complezent, fii sincer în legătură cu „calitatea" iubirii pe care o oferi. În ce fel se aseamănă cu cele trei aspecte pe care le identifică dr. Peck ca fiind iluzii ale îndrăgostitului: (1) nu este un act de voință; (2)

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

disciplină puțină și efort inconștient; (3) lipsă de interes real pentru mulțumirea partenerului.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Citează trei acțiuni petrecute în ultima lună ce l-au avut în centru pe partener prin care ai putea ilustra calitățile „adevăratei" iubiri: (1) afectiv, dar nu obsesiv; (2) efort și disciplină reale; (3) sprijinire mai mult pe rațiune decât pe instinct; (4) urmărirea progresului personal al partenerului.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Idei pentru discuțiile de grup

Explorați în continuare componentele afective, psihologice, fiziologice și spirituale atât ale experienței „îndrăgostirii", cât și ale iubirii adevărate, generoase.

.....
.....
.....
.....
.....

4

Limbajul nr. 1 al iubirii: cuvintele de încurajare

Complimentele, cuvintele de încurajare și rugămințile în locul poruncilor, toate susțin prețuirea de sine a partenerului tău. Ele creează intimitate, vindecă rănile și înfățișează întregul potențial al celeilalte jumătăți ale tale.

1. Stai într-o seară și lasă-ți partenerul să-ți împărtășească visurile, interesele și talentele. Scoate la lumină ceea ce îi este mai propriu printr-o ascultare empatică. După ce te vei pune în locul partenerului tău, cu iubire și sincer, îl vei încuraja și îi vei oferi ajutorul pentru a atinge acele scopuri pe orice cale posibilă.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Familiaritatea poate naște dispreț și mojicie în diverse forme. Verifică anumite caracteristici ale relației tale din ultima săptămână. A fost tonul tău arțăgos, atitudinea ta sarcastică, sau punctul tău de vedere a fost prea distant? Te-ai concentrat doar

asupra greșelilor partenerului tău? Rezolvă aceste lucruri și caută iertarea.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Evaluează-ți stilul de a stabili relații în termeni de tipuri de comunicare. Cuvintele tale au reflectat rugăminți, sugestii, îndrumări? Sau ele au sunat ca niște porunci, ultimatumuri sau, mai rău, ca niște amenințări? Amintește-ți că alegerea, voința liberă și serviciile voluntare sunt aspecte-cheie ale iubirii. Cum poți să dezvolți felul tău de a vorbi cu partenerul?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Există o infinită varietate de căi, blânde, intime, încurajatoare, de a comunica verbal cu partenerul tău. Așa cum textul sugerează, luați un carnet pe care să-l intitulați „Cuvinte de încurajare" în care să consemnați căi creative, superioare de a vă susține partenerul, chiar și în cele mai mici lucruri. Ajutorul de sine și literatura inspiratoare sunt în primul rând de folos.

.....
.....
.....

.....
.....
.....

5. Mariajul lui Bill și Betty Jo a evoluat mult în bine printr-o simplă tehnică. Fiecare dintre ei a făcut o listă cu lucrurile pe care le apreciau în mod special unul la celălalt. Apoi, de două ori pe săptămână, își făceau unul altuia complimente pe baza listei făcute. Procedează la fel cu partenerul tău. Pentru a începe, ar fi bine dacă te-ai mai uita încă o dată pe lista făcută de Bill și Betty Jo. După un schimb inițial de complimente, hotărăște să continui acest lucru încă două luni, de fiecare dată când se ivește prilejul.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Idei pentru discuțiile de grup

Discută despre felul în care puterea cuvintelor poate să determine oamenii sau chiar națiunile. Cum ne obligă sau ne eliberează și cum conturează imaginea despre noi și despre lumea înconjurătoare.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5

Limbajul nr. 2 al iubirii: timpul acordat

Gânduri importante

Important este să petrecem destul timp împreună, să ne împărtășim gândurile, să ne ascultăm unul pe altul și să participăm la activități semnificative, prin care să comunicăm faptul că într-adevăr ținem la celălalt și ne bucurăm de prezența sa.

1. „Meseria mea este atât de solicitantă" poate servi drept justificare pentru faptul că nu petreci destul timp cu partenerul. Și totuși, reușita, inclusiv cea materială, nu poate ține loc de intimitate. Întocmește împreună cu partenerul un plan ce urmărește echilibrarea răspunderilor cu timpul acordat celuilalt. Învață să te sacrifici.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Bill a înțeles că principalul limbaj de iubire al lui Betty Jo era timpul acordat, așa încât a făcut o listă cu lucrurile despre care știa că îi va face plăcere să le realizeze împreună *cu* ea. Plimbările, vacanțele sau pur și simplu mai multe discuții cu copiii presupun ca amândoi să stea și mai mult împreună în

momentele importante. Fă-ți propria listă și promite-ți să realizezi două puncte în următoarea lună.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Gândește-te la ultima problemă majoră sau încercare prin care a trecut partenerul tău. Notează căile prin care ai fi reușit mai bine: (a) să dai mai puține sfaturi și mai multă simpatie; (b) să fii mai înțelegător și să dai mai puține soluții; (c) să pui mai multe întrebări și să tragi mai puține concluzii și (d) să dai mai multă atenție persoanei și mai puțină problemei în sine.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Descoperă cât de importante sunt „activitățile comune" în căsnicie. Alege trei situații care v-au apropiat foarte tare și care sunt o sursă permanentă de amintiri dragi. Oare aceste experiențe presupun și un timp petrecut împreună, făcând împreună un anumit lucru? Plănuiește un nou eveniment care să aibă un puternic potențial de „amintire".

.....
.....

.....
.....
.....
.....

5. Fii sincer în legătură cu rolul sentimentelor în viața ta. Când oare exprimarea lor corectă a contribuit la o rezolvare sănătoasă a unei probleme sau a completat o întâmplare pozitivă? În general, îți reprimi sau te temi de emoții? Explodezi sau încerci să ți le ascunzi? Cum se împletesc cu cele ale partenerului? În ce fel aspectul emotiv al comunicării s-ar putea ameliora?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Idei pentru discuțiile de grup

Discutați ideea potrivit căreia activitățile comune trebuie să fie organizate plecând de la preocupările ambilor parteneri. Un al doilea scenariu ideal ar fi să ne dăruim timpul, dar și inima și mintea, sufletul și atenția intereselor partenerului, interese pe care nu le-ați împărtășit inițial.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Limbajul nr. 3 al iubirii: primirea de daruri

Gânduri importante

Darurile sunt simboluri vizuale ale iubirii, indiferent că sunt cumpărate sau confecționate sau constă în simpla prezență în preajma partenerului. Darurile demonstrează că-ți pasă și reprezintă valoarea relației dintre voi.

1. Valoarea este conferită darului de prețuirea celui care îl primește. S-ar putea să nu ții în mod special la un cadou primit. Gândește-te însă la intenția celui care ți l-a oferit și apoi reorientează-ți gândurile pentru a prețui iubirea pe care o demonstrează acea persoană.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Ascultă sfatul autorului și întocmește o listă a darurilor pe care le-ai oferit partenerului în trecut și pe care el le-a apreciat. În afară de asta, încearcă să mai afli și de la alții care sunt gusturile partenerului lor. Apoi, hotărăște-te să-i oferi partenerului în fiecare săptămână, timp de o lună, o dovadă a iubirii, oricât de mică, în funcție de preferințele lui.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. S-ar putea să gândești că darurile și finanțele nu se prea potrivesc în acest moment. Dacă darul făcut este o investiție în cea mai importantă „proprietate", o poți socoti ca pe o investiție. Reanalizează-ți bugetul și sacrifică-te, dându-i mai mult partenerului.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Dacă darurile sunt limbajul de iubire al partenerului, asta poate însemna să renunți pe moment la prioritățile personale. Amintește-ți întâmplările din ultimii ani în care un dar sau cadoul simplei tale prezențe a fost foarte râvnit de către partener și nu ai reușit să-i satisfaci dorința. Ai fi putut să fii prezent atunci de dragul partenerului. Planifică în mod conștient ca următoarea dată când se mai ivește ocazia să iei hotărârea potrivită, oricât de greu ar fi.

.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....

5. Nu uita că dăruirea sinelui înseamnă mai mult decât simpla prezență fizică. Încearcă timp de o săptămână să-ți împărtășești măcar un eveniment important sau un sentiment zilnic. Încearcă să obții același lucru și de la partener.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Idei pentru discuțiile de grup

Împărtășiți-vă exemple referitoare la importanța și tipurile de daruri pentru diverse culturi, tradiții de familie și personalități. Cum își exprimă iubirea și de ce aceste daruri au valoare?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Limbajul nr. 4 al iubirii: serviciile

Gânduri importante

Reproșurile pe care i le faci partenerului că nu a făcut diverse lucruri pentru tine pot indica faptul că limbajul tău de iubire este cel al „serviciilor". Serviciile nu trebuie niciodată impuse, ci trebuie oferite și primite de bunăvoie, dar și îndeplinite la cerere.

1. Chiar atunci când vrem să îndeplinim rugămințile partenerului, ne place s-o facem cum știm noi. Un serviciu din dragoste înseamnă împlinirea așteptărilor partenerului. Încearcă să obții din partea partenerului câteva noi îndatoriri pe care le dorește de la tine și fă-le exact cum și-a imaginat.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Alege trei îndatoriri simple, dar umile, care nu-ți plac în mod special, dar știi că dacă le vei îndeplini îi vei face plăcere partenerului. Surprinde-ți partenerul, făcându-le fără să te fi rugat.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Multe cupluri cred că au depășit acele stereotipuri referitoare la rolul fiecărui sex într-o relație conjugală, dar, inconștient, tendințele continuă să existe. Discută cu partenerul cele mai profunde sentimente pe care le ai în legătură cu activitățile în comun, dar și cu situațiile din trecutul familiei tale în această privință.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Analizează încă o dată lista doleanțelor lui Mark și Mary. Alege patru îndatoriri pe care ai dori să le îndeplinească partenerul pentru tine. Fii dispus să primești același lucru și adaptează-te pornind de la afecțiunea pe care v-o purtați unul altuia, și nu de la o obligație sau o cutumă juridică sau morală. Nu uita de importanța planificării.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. O mulțime de probleme izvorăsc din ideea preconcepută că trebuie să renunțăm „să mai curtăm" după căsătorie. Încearcă să-ți amintești imensa

dragoste și sentimentul de intimitate ce rezulta din gesturile obișnuite în acea perioadă. Pentru a regăsi apropierea, încearcă să faci o parte din lucrurile pe care le făceai atunci, ca să constați dacă există vreo legătură.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Idei pentru discuțiile de grup

Explorați aceste două puncte de vedere diferite pe care diverși indivizi și societăți le conservă de sute de ani: (1) împlinirea și fericirea constau în a te afla mereu în postura de stăpân, alții stându-ți la dispoziție și servindu-te; (2) împlinirea și fericirea constau în slujirea altora, în descoperirea înțelesului iubirii prin gesturi benevole.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

8

Limbajul nr. 5 al iubirii: mângâierile fizice

Gânduri importante

Atingerea fizică este un gest de iubire care ajunge până în străfundurile ființei noastre. Ca limbaj al iubirii, este o modalitate foarte eficientă de comunicare, de la o atingere neînsemnată pe umăr până la cel mai pătimaș sărut.

1. Elimină orice formă de atingere fizică negativă. Dacă i-ai făcut vreun rău partenerului, chiar și unul cât de mic, cere-ți iertare și încearcă să te controlezi. Dacă alte modalități de contact fizic l-au nemulțumit pe partener, renunță la ele și înlocuiește-le cu cele pozitive și care îi fac plăcere.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. S-ar putea ca tu și partenerul tău să nu vă fi mărturisit niciodată în mod deschis ce mângâieri vă fac plăcere. Discutați aspectele afective, sexuale și psihologice referitoare la toate zonele trupului.

.....
.....
.....
.....

. . . . . .
. . . . . .

3. Întocmește o listă a împrejurărilor, locurilor și tipurilor de atingeri dorite, care ar întări relația fizică. De exemplu, care ar fi atingerea fizică pe care ți-ai dori-o în momentul în care intri sau ieși din mașină? Dacă simțiți diferit, ajungeți la un compromis, fiecare încercând să-l mulțumească mai întâi pe celălalt.

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

4. Revino asupra cazului lui Patsy și Pete. Pentru Patsy, a fost relativ ușor să-și exprime dorința de a petrece mai mult timp împreună. Lui Pete i-a fost însă foarte greu să solicite mângâierea fizică și mai ales relația sexuală. De ce crezi că a fost așa? Partenerul nu-ți poate ghici gândurile. Indiferent cât de greu ne-ar fi, trebuie să ne împărtășim dorințele de iubire și să ne destăinuim limbajul care ne face să ne simțim mai iubiți. De ce nu ne-am planifica o discuție deschisă cu partenerul, pentru a analiza toate acestea? Nevoia de mângâiere fizică este mai greu de mărturisit chiar și față de noi înșine. Mai ales în ceea ce privește aspectele sexuale, încearcă să fii sincer cu partenerul și cu tine, mărturisindu-ți când simți că n-ai fi iubit sau chiar în siguranță,

mai ales că majoritatea simțim că avem un trup cu multe imperfecțiuni.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5. Situațiile de criză includ moartea, bolile grave și alte lucruri asemănătoare, dar mai pot însemna și traume zilnice mărunte, cu un puternic impact afectiv. Inventează o metodă prin care să-ți exprimi afecțiunea cu o mângâiere tandră, înlocuind astfel tăcerile sau vorbele goale.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Idei pentru discuțiile de grup

Discutați misterele emoției ce ia naștere în urma atingerii fizice. De exemplu, uneori, rezervorul nostru afectiv tânjește după o îmbrățișare atunci când pățim ceva, dar alteori nu vrem să ne atingă nimeni. Stările de spirit, reacțiile și percepțiile afectează, toate, dorința noastră de a fi sau nu mângâiați, îmbrățișați sau de a face dragoste într-o situație dată.

.....
.....
.....
.....

9

Descoperirea limbajului principal al iubirii

Gânduri importante

Există câteva întrebări esențiale pe care trebuie să vi le puneți pentru a descoperi care vă este limbajul de iubire. Ce vă doriți cel mai mult? Ce vă face să vă simțiți foarte iubiți? Ce vă jignește profund? Ce vă doriți mai mult decât orice? Toate acestea sunt indicii extrem de importante.

1. Mulți ne străduim să facem în așa fel încât sexul să fie o plăcere comună. Uneori, ne concentrăm asupra tehnicii, frecvenței sau varietății. Și totuși, în mare măsură, efortul nostru este legat de rezervorul de iubire. Gândiți-vă la relația voastră și cum vă puteți concentra și mai mult pe latura afectivă, totodată ameliorând relația fizică.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Adesea, ne exprimăm iubirea în propriul nostru limbaj și mai puțin încercăm să îl descoperim pe cel al partenerului. Amintește-ți când ai reușit să-ți comunici eficient iubirea. Ai făcut-o prin pro-

priul limbaj de iubire sau prin cel al partenerului? Ești dispus să i te adresezi de acum înainte în limbajul lui?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Dacă încă mai ai dificultăți în a-ți înțelege propriul limbaj de iubire, se prea poate ca rezervorul afectiv să fie ori prea gol, ori prea plin. Inventariază-ți emoțiile cele mai profunde și evaluează-le, indiferent în ce situație te-ai afla. Dacă rezervorul este gol, întreabă-te: „Oare m-am simțit vreodată iubit în viață?" Dacă răspunsul este da, atunci când? Ce te-a făcut să te simți iubit? Răspunsul îți va scoate la iveală limbajul iubirii.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Dacă rezervorul iubirii este foarte plin, întoarce-te la perioada de dinainte de căsătorie și încearcă să-ți amintești cum era. Asta te va ajuta să descoperi ce contează și să rezolvi misterul. Apoi, vei ști mai bine de ce și vei putea să ai o relație și mai împlinită.

.....

.....

.....

5. Dacă rezervorul iubirii este complet gol sau foarte plin, indiferent dacă-ți cunoști sau nu limbajul iubirii, încearcă jocul „verificării nivelului" în următoarea lună. Cere o evaluare de la zero la zece de trei ori pe săptămână și aplică apoi sugestiile partenerului pentru a-i satisface cerințele. Dacă partenerul se află permanent la „zece", poți să te feliciți, dar nu înceta să-l iubești.

Idei pentru discuțiile de grup

Adesea, satisfacerea nevoilor celuilalt presupune noi tehnici — chiar dacă uneori asta nu înseamnă altceva decât să speli rufele. Discutați felul în care partenerii trebuie să aibă răbdare și să dea sfaturi pentru a cunoaște împlinirea maximă în căsnicie.

10 și 11

Iubirea este o alegere
și
Iubirea contează enorm

Gânduri importante

A alege să iubești în limbajul de iubire al partenerului are multe avantaje. Poate ajuta la vindecarea rănilor din trecut și poate furniza sentimente de siguranță, valoare și importanță. Și totuși, calitățile instinctive ale simplei îndrăgostiri diferă enorm de alegerile voite care satisfac nevoile afective profunde ale partenerului.

1. Ca și în cazul lui Brent din capitolul 10, rezervorul iubirii poate să fie aproape gol fără să ne dăm seama de ce. Nu vrem să-i facem nici un rău partenerului, dar putem, totuși, să urmăm căi inadecvate satisfacerii nevoilor lui. Trebuie să conștientizăm aceste gânduri în mod cinstit și să acționăm în funcție de nevoile nesatisfăcute. Și dacă ar exista o cale mai bună de satisfacere a propriilor nevoi? Ai fi dispus să investești două luni pentru a testa vechea zicală: „Dă și ți se va da"? De ce n-ai începe chiar de azi, să vezi ce se întâmplă?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Un alt scop nobil ar fi să iubești din satisfacția de a dărui mai degrabă decât din cea de a primi. Exa-

minează cele mai recente întâmplări în care ți-ai exprimat iubirea față de partener. Ce ai așteptat în schimb? Dacă nu ai primit ceva la rândul tău, asta ți-a schimbat comportamentul? Uneori, așteptăm rezultate imediate. Nu uita: „Roma nu s-a făcut într-o singură zi." Iubirea este mai importantă decât clădirea Romei. Acordă-ți timp. Ai răbdare.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Concentrează-te acum asupra gesturilor de iubire pe care știi că și le dorește partenerul, dar care nu-ți sunt foarte la îndemână. S-ar putea să fi uitat complet care sunt acestea și să-ți amintească partenerul. Hotărăște să faci aceste lucruri, astfel încât rezervorul partenerului să fie plin, și el să se apropie și mai mult de tine.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Importanța, valoarea și siguranța. Aceste trei lucruri sunt extrem de importante pentru binele nostru. Încercați să fiți deschiși și vulnerabili unul față de celălalt, împărtășindu-vă cum nu ați putea reuși nimic fără iubirea celuilalt, în vorbe și în fapte.

.....
.....

.....
.....
.....
.....

5. Folosirea unui limbaj al iubirii nepotivit nu este un act neutru, ci poate fi foarte dăunător. Amintește-ți de Jean și Norm din capitolul 11. Conflictul major după treizeci și cinci de ani de conviețuire se baza pe o simplă neînțelegere. Reanalizează zonele de conflict și încearcă să-ți dai seama cum a fost pus un accent greșit pe un limbaj de iubire greșit.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Idei pentru discuțiile de grup

Cuplurile încearcă adesea să obțină siguranța sau prețuirea de sine, corectându-l sau manipulându-l pe celălalt în încercarea de a-și satisface propriile nevoi afective. Pe de altă parte, faptul că îi oferi celuilalt iubire sinceră nu îți garantează că vei primi aceeași iubire în schimb. Discutați riscul real de a nu vă fi satisfăcute nevoile afective chiar și atunci când faceți tot posibilul. Ce alte principii în afară de limbajul iubirii ar putea ajuta la întărirea unei căsnicii?

.....
.....
.....
.....
.....

12

Cum să-l iubești pe cel ce nu merită dragostea

Gânduri importante

Este posibil, deși dificil, să-ți exprimi iubirea față de un partener greu de iubit. Și odată ce am fost urât tratați și chinuiți, nu există nici un fel de sentimente pozitive ce pot fi exprimate, ci doar suferință. Gesturile pozitive se bazează însă pe alegere, nu pe sentimente. Folosirea limbajului de iubire adecvat poate face „minuni".

1. Dacă problemele serioase ale căsniciei descrise în acest capitol sunt similare cu ale voastre, trebuie să începeți prin a dovedi multă voință de a duce la capăt următoarea experiență. Riscul constă în și mai multă suferință sau refuz, dar există și șansa de a recâștiga o căsnicie sănătoasă și împlinită. Măsurați avantajele și dezavantajele. Merită încercarea.

   Următorii patru pași (2–5) probabil că vor cere cel puțin șase luni pentru a obține rezultate similare cu cele obținute de Glenn și Ann. Credința sporită în Dumnezeu ajută la creșterea șanselor de reușită.

   .....
   .....
   .....
   .....
   .....

2. Întreabă-te în ce fel ai putea fi un partener mai bun și, indiferent de atitudinea celuilalt, acționează

conform informațiilor pe care le ai. Continuă să obții cât mai multe informații, respectându-i dorințele din tot sufletul. Asigură-ți partenerul că motivele tale sunt unele sincere.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3. Când primești informații pozitive, știi deja că ai făcut progrese. Expune-ți o cerință clară, dar neamenințătoare și ușor de îndeplinit de partener. Indiferent dacă reacționează sau nu imediat, cere lunar câte ceva. Asigură-te că este în concordanță cu limbajul tău principal de iubire și că va ajuta la reumplerea rezervorului gol.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Când partenerul reacționează și îți satisface nevoile, vei putea răspunde nu numai prin voință, ci și prin sentimente. Fără a reacționa exagerat, continuă să obții informații pozitive și încurajări permanente din partea partenerului.

.....
.....
.....
.....
.....

5. Pe măsură ce căsnicia începe realmente să se vindece și să se consolideze, ai grijă să nu „te culci pe lauri" și să uiți de limbajul de iubire al partenerului și de nevoile sale zilnice. Ești pe drumul cel bun, cel visat, deci rămâi acolo. Fixează niște date precise la care să analizați modul de menținere a progresului obținut.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Idei pentru discuțiile de grup

Multe căsnicii sfârșesc printr-un divorț pentru că nu suntem dispuși să fim umili și să-l slujim pe celălalt fie și în plin conflict. Discutați despre înțelepciunea învățămintelor lui Isus Cristos din cele aflate în *Sfânta Evanghelie după Luca* 6, 27: „Iubiți pe vrăjmașii voștri." De asemenea, recapitulați înțelesul faptului că El a spălat picioarele ucenicilor Săi (*Ioan* 13, 5, 12–17).

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

13

Copiii și limbajele iubirii

Gânduri importante

Cele cinci limbaje ale iubirii se aplică și în cazul copiilor, chiar dacă ei nu sunt încă într-adevăr conștienți de adevăratele lor nevoi, înțelegându-și sau nu propriile reacții. Pentru a fi un bun părinte, practicați adresarea în principalele limbaje ale iubirii către fiecare copil în parte. Până ce veți descoperi limbajul principal de iubire al fiecărui copil, vorbiți-le permanent în toate cele cinci.

1. *Cuvintele de încurajare* — În procesul de educare a copiilor noștri, avem tendința să le reproșăm eșecurile. Dacă vom exagera, acest fapt poate avea consecințe distrugătoare pentru viața lor de adulți. Lăudați-vă copiii pentru fiecare lucru bun pe care îl fac în săptămâna care urmează. Cel puțin două complimente pe zi ar fi un obiectiv satisfăcător.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. *Timpul acordat* — Puneți-vă la mintea copiilor voștri. Descoperiți-le preocupările și aflați cât mai multe despre ei. În acele momente, acordați-le toată atenția. Găsiți-vă timp în fiecare zi pentru copi-

ii voștri (pentru fiecare în parte), măcar câteva minute de concentrare exclusivă. Aceasta trebuie să fie o prioritate.

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

3. *Primirea de daruri* — Dacă se fac prea multe daruri, ele își pot pierde sensul și pot induce valori greșite copilului. Cadourile făcute periodic, alese cu grijă și oferite împreună cu o declarație de genul: „Te iubesc și de asta ți-am cumpărat ceva special" pot contribui la satisfacerea nevoii de iubire a copilului. Când îi cumperi sau îi faci un dar copilului, exprimă-ți iubirea verbal atunci când i-l oferi. (Poți să-ți exprimi iubirea și atunci când refuzi să-i dai copilului ceva despre care socotești că nu se cade. „Te iubesc, așa că nu pot să-ți cumpăr ca animal de casă un șarpe cu clopoței.")

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

4. *Serviciile* — Deși permanent le faci servicii copiilor, când urmează să mai faci unul important, dă-i de înțeles că asta înseamnă că-l iubești. Alege ceva ce nu-ți place în mod special, dar contează enorm pentru copil. Învață ceva nou, însușește-ți o nouă abilitate mecanică sau fă o reparație care cere îndemânare, pentru a deveni un părinte model.

. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .
. . . . . .

5. *Mângâierile fizice* — Îmbrățișatul, sărutatul și toate tipurile de mângâiere permise sunt foarte importante pentru rezervorul afectiv al copilului. Pornind de la vârstă, fire, limbajul iubirii etc. ale fiecărui copil în parte, hotărăște o anumită abordare a acestei zone. Pe măsură ce ei cresc, trebuie să fii mai atent, dar să menții acele mângâieri de încurajare.

.....
.....
.....
.....

6. Pe măsură ce descoperi limbajul iubirii copilului tău, concentrează-te să-l vorbești cât mai des. Dar nu neglija celelalte patru limbaje. Ele ar putea fi și mai pline de înțeles atunci când vorbești principalul limbaj al copilului.

.....
.....
.....

Idei pentru discuțiile de grup

Împărtășiți importanța descoperirii și folosirii limbajelor iubirii cu copiii. Acest lucru trebuie făcut așa cum se cuvine, la nivelul lor de înțelegere, în funcție de vârstă. Încurajați-vă copiii să-și exprime ceea ce ei consideră a fi modalitatea principală de a primi iubirea, făcându-le-o cunoscută și pe a ta, precum și pe cea a partenerului. Cum se procedează în diverse culturi și familii?

.....
.....
.....

Bogata experiență de consilier matrimonial l-a determinat pe dr. Gary Chapman să formuleze principala problemă a cuplurilor contemporane: modul în care partenerii își exprimă și își percep afecțiunea. El susține că, dincolo de „limbajul" specific în care fiecare dintre noi dăruiește sau primește iubirea, există cinci limbaje principale: cuvintele de încurajare, timpul acordat, primirea de daruri, serviciile și mângâierile fizice. De cele mai multe ori limbajul principal de iubire al partenerilor diferă: adică soțul ar vrea să fie lăudat pentru succesele sale, dar nu se alege decât cu mâncăruri gustoase sau soția așteaptă să fie mângâiată, pe când soțul tocmai i-a cumpărat un inel. Un proverb românesc spune „unde dai și unde crapă", cam așa se întâmplă când îți răsplătești partenerul așa cum ai vrea tu să fii răsplătit, fără să știi ce e cu adevărat important pentru el. Cartea vă ajută să descoperiți cele cinci limbaje de iubire, să-l identificați pe cel specific partenerului dvs. și astfel să puneți semnul egal între „dragoste" și „înțelegere".

curteaveche.ro

familia la curtea veche

De același autor:

- *Speranțe pentru cei despărțiți*
- *Cele cinci limbaje de iubire ale copiilor*

ISBN 973-8120-14-4

9 789738 120143 >

11565/00

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY